



Mielenterveyspäiväyhteisöjen Havu- ja Myyrastin toiminnan merkitys asiakkaiden kokemana

Palu, Maris

Tesarczyk, Essi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Mielenterveyspäiväyhteisöjen Havu- ja Myyrastin toiminnan merkitys asiakkaiden kokemana

Maris Palu
Essi Tesarczyk
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2011

Maris Palu, Essi Tesarczyk

Mielenterveyspäiväyhteisöjen Havu- ja Myyrastin toiminnan merkitys asiakkaiden kokemana

Vuosi 2011

Sivumäärä 61

Opinnäytetyömme on tehty Vantaalla sijaitseviin, Vanhusten Kotiapusäätiön ylläpitämiin mielenterveyspäiväyhteisöihin Havu- ja Myyrastiin. Työmme tavoitteena on selvittää, millainen merkitys Rastien toiminnalla on asiakkaille. Lisäksi tutkimme, kuinka toiminta tukee asiakkaidensa mielenterveyttä. Työssämme painotamme asiakkaan omaa kokemusta ja ajatusmaailmaa.

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutimme ryhmämuotoisina teemahaastatteluina, jotka teimme yhteensä kymmenelle asiakkaalle. Toteutimme haastattelut maaliskuussa 2011. Haastateltavien valinnassa teimme yhteistyötä Rastien työntekijöiden kanssa, jolla varmistimme että osallistujien henkinen ja fyysinen toimintakyky oli riittävä haastatteluihin osallistumiseksi. Haastattelun lisäksi toteutimme molemmissa paikoissa haastatteluun valmistavan toiminnallisen virityksen, jonka kautta halusimme tutustua vastaajiimme, esitellä haastattelumme pääteemat sekä kerätä teemoista tietoa.

Teoreettinen viitekehiksemme koostuu vanhuuden, yhteisöllisyyden ja mielenterveyden teemoista. Mielenterveyden yhteydessä käsittelemme tarkemmin yksinäisyyttä ja masennusta, sekä vanhusten mielenterveyden edistämistä. Opinnäytetyömme teemat olemme nostaneet Havu- ja Myyrastin toimintamallista ja tavoitteista.

Haastattelut olivat antoisia ja haastateltavat kertoivat melko avoimesti ajatuksistaan. Haastatteluista saatujen vastauksien perusteella näyttää siltä, että asiakkaat ovat tyytyväisiä Rastien toimintaan. Erityisen tärkeinä mainittiin toisten asiakkaiden läsnäolo, ohjaajilta saatava tuki ja Rastien ohjelma. Vastauksissa nousi esille myös kokemus siitä, että Rasteissa käyminen lieventää yksinäisyyttä ja tuo uudenlaista sisältöä elämään.

Asiasanat: vanhuus, mielenterveys, masennus, yksinäisyys, päivätoiminta, yhteisöllisyys

Maris Palu, Essi Tesarczyk

The meaning of mental health communities Havu and Myyrasti as experienced by clients

Year	2011	Pages	61
------	------	-------	----

We carried out our thesis in Havu- and Myyrasti which are mental health communities for the elderly, located in Vantaa. The purpose of our thesis was to find out, what is the meaning of the activity at Havu- and Myyrasti for the clients. Our goal was also to determine how the activity promotes mental health of the elderly. We emphasize the clients experience and point of view in our thesis.

The study was implemented as theme interviews. The interviews took place in March 2011 at Havu and Myyrasti. The interviewees were chosen by the personnel. That way we made sure that their physical and mental ability to act were adequate. Before the interviews we implemented a functional part for the purpose of getting to know the interviewees and introducing the themes.

The theoretical frame of reference contains the themes of old age, sense of community and mental health. In the context of mental health we use also theory of loneliness, depression and the promotion of mental health of elderly.

The interviews were rewarding and the interviewees told sincerely about their thoughts. Based on the results it seems that the customers are satisfied with Havu and Myyrasti. Particularly important things are other customers, support of the personnel and the program of Havu and Myyrasti. They also had experiences that by taking part in the activity, there is a chance to ease loneliness and have new kind of contents in life.

Keywords: old age, mental health, depression, loneliness, daytime activity, sense of community

Sisällys	
1 Johdanto	7
2 Ikääntyminen ja mielenterveys	9
2.1 Vanhuuden kehitystehtävät ja kriisit	9
2.2 Masennus	10
2.2.1 Vanhukset ja masennus	11
2.3 Yksinäisyys	13
2.3.1 Yksinäisyyttä määrittävät tekijät	14
2.3.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	15
2.4 Vanhusten mielenterveyden tukeminen	16
3 Toimintaympäristö	18
3.1 Yhteisöllisyys ja vertaistuki	20
4 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet	21
5 Tutkimusmenetelmät	21
5.1 Teema- ja ryhmähaastattelu	22
5.2 Viritys	24
5.3 Kohdejoukon valinta	25
5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	25
6 Aineiston analysointi	27
6.1 Viritys Myyrastissa	28
6.2 Viritys Havurastissa	29
6.3 Haastattelutilanne ja kohdejoukko	30
7 Tulokset	31
7.1 Vanhuus	31
7.2 Yhteisöllisyys	33
7.3 Rastissa toimiminen	37
7.4 Yksinäisyys	39
7.5 Masennus ja mieliala	40
8 Johtopäätökset	43
8.1 Vanhuus	44
8.2 Rastit	45
8.3 Yhteisöllisyys	46
8.4 Yksinäisyys	46

8.5 Masennus ja mieliala.....	48
8.6 Vanhusten mielenterveyden tukeminen Rasteissa.....	49
9 Pohdinta	50
Lähteet	54
Liitteet.....	56
Liite 1. Kutsukirje haastatteluun osallistujille	57
Liite 2. Haastattelukysymykset.....	58
Liite 3. Suostumuslomake	61

1 Johdanto

Suomi on tilanteessa, jossa 65 vuotta täyttäneiden osuus koko väestöstä kasvaa voimakkaasti tulevana vuosikymmeninä. Kaksi selitystä väestökehitykseen on elinajanodotteen piteneminen sekä sodan jälkeen syntyneen suuren ikäluokan vanheneminen. Myös yleinen elintason ja hyvinvoinnin kasvu ovat vaikuttaneet kehitykseen. (Lähdesmäki, L. & Vornasmäki L. 2009: 16.) Vaikka voidaan sanoa, että ikääntyvän väestön terveys ja toimintakyky on parantunut viimeisen 20 vuoden aikana, on todennäköistä, että vanhenemisen myötä palvelujen tarve arjen tukena kasvaa. Liikuntaongelmat, muistisairaudet, masennus ja yksinäisyys ovat ikääntyvien keskeisiä ongelmia. (Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010: 14-15.)

Opinnäytetyömme taustalla on henkilökohtainen kiinnostuksemme tutustua vanhuuden ja mielenterveyden teemoihin. Lisäksi arvokas vanheneminen on yhteiskuntamme ajankohtainen haaste. Opinnäytetyöllemme tuli tilaus Vantaalla sijaitsevista mielenterveyspäiväyhteisöistä Havu- ja Myyrastista. Työmme tavoitteena on selvittää Rastien toiminnan merkitys asiakkaidensa elämään. Rastit pyrkivät vastaamaan vanhustyön muutoksiin ja tulevaisuuden haasteisiin kehittämällä toimintaansa monipuolisemmaksi. Vuoden 2011 keskeiseksi tavoitteeksi onkin määritelty toiminnan sisällön kehittäminen suurten ikäluokkien muuttuvien tarpeiden mukaiseksi, sekä henkilöstön osaamisen kehittäminen näitä odotuksia vastaavaksi. Rasteihin on tehty opinnäytetyönä asiakastytyväisyyskysely vuonna 2006, joten tämän hetkistä tilannetta kuvaavaa materiaalia ei juuri ole. Rastien toiveena on saada työstämme ajankohtaista materiaalia, jota esittää esimerkiksi rahoittajille ja yhteistyökumppaneille. Huoli rahoituksen jatkumisesta on olemassa.

Ikääntyvien toimintakyvyn tukeminen ja sen tarve tunnustetaan, mutta tavoitteellisessa ja suunnitelmallisessa toimintakyvyn tukemisessa on edelleen käytännön vanhustyössä paljon kehitettävää (Lähdesmäki, L. & Vornasmäki, L.2009: 16). Ikääntyviä ei tulisi kohdella yhtenä joukkona, vaan jokaisen vanhuksen tilanne tulisi arvioida ja sen pohjalta laatia yksilöllisiä ratkaisuja hyvinvoinnin edistämiseen. Yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyö on tärkeää ikääntyvien tukemisessa. (Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010: 16).

Käsitlemme opinnäytetyössämme teemoja vanhuudesta, yhteisöllisyydestä, ja mielenterveydestä osa-alueinaan yksinäisyys ja masennus. Lisäksi pohdimme näkökulmia vanhusten mielenterveyden tukemisen ympärillä. Teemat työhömmе nousivat Rastien asiakasryhmästä, tavoitteista ja toiminta-ajatuksesta. Toteutimme tutkimuksemme tiedonkeruun kaksivaiheisesti, jolloin varsinainen tiedonkeruu tapahtui teemahaastattelun muodossa. Haastattelimme osallistujia kolmen ja kahden hengen ryhmissä. Ennen haastatteluja pidimme osallistujille toiminnallisen virityksen, jonka tavoitteena oli tutustua haastateltaviin ja luoda turvallinen ja luotettava ilmapiiri. Lisäksi nostimme virityksissä esiin haastatteluissa ja opinnäytetyössä käsiteltäviä teemoja. Halusimme toteuttaa tiedonkeruun nimenomaan haastattelujen muodossa, eikä esimerkiksi kyselylomakkeella. Haastatteleamalla Rastien asiakkaita halusimme varmistaa, että heidän äänensä, ajatuksensa ja kokemuksensa tulisivat aidosti kuuluviin.

Pohdimme pitkään, millä käsitteellä kuvaisimme ikääntyvää väestöä. Saimme opinnäytetyömmе tueksi asiantuntijalausunnon vanhuspsykiatri Pirjo Juhelalta, joka on toiminut tiiviissä yhteistyössä ja kehittämistoiminnassa myös Havu- ja Myyrastien kanssa. Juhela pohti ikäihmistä koskevan käsitteistön ongelmallisuutta ja totesi itse käyttävänsä vanhenevasta väestöstä sanaa ikääntyvät. Juhela kokee ongelmallisuuden johtuvan siitä, että suurille ikäluokille vanhentuminen on vaikeaa, nuoruudesta ei haluta luopua ja vanhenemista ei haluta kohdata. Tutustuttuamme kirjallisuuteen ja Rastien antamiin lähdemateriaaleihin toiminnasta, olemme päätyneet työssämme käyttämään käsitteitä ikääntynyt ja vanhus.

2 Ikääntyminen ja mielenterveys

Vanhuuden määrittely on ongelmallista. Minkä ikäisiä ovat vanhat ihmiset? Onko olemassa yleispätevää määritelmää siitä kuka on vanhus? Lähteestä riippuen vanhuutta käsitellään monista näkökulmista. Hyttinen alleviivaa, että ikääntyvät eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä palveluntarvitsijoita, vaan kyseessä on kirjava joukko eri-ikäisiä 65 vuodesta yli sadan vuoden ikäisiin miehiin ja naisiin. Myös terveydentila vaihtelee: joka neljäs tarvitsee säännöllisesti palveluita muun muassa mielenterveyden tukemiseen. (2009: 42.) Kauhanen-Simanainen mainitsee käsitteet kolmas ja neljäs ikä. Kolmannessa iässä ihminen on aktiivinen ja neljännellä iällä sairaudet tulevat osaksi arkea, jolloin ulkopuolinen apu on välttämätöntä. Monesti kuitenkin vanhuuden kokeminen on hyvin yksilöllistä. (2009: 28.)

Vanhenemiseen liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä seurauksia. Menetykset, toimintakyvyn heikentyminen ja sairaudet voivat haavoittaa mutta toisaalta ikääntymiseen liittyy myös elämäntkokemuksen, taitojen ja viisauden lisääntyminen. (Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010: 17,19.) Myös yhteiskunnalla on tapansa suhtautua vanhuuteen. Pohjolaisen mukaan vanhuus nähdään toisaalta sosiaalisena ongelmana, jolloin sairaudet, toimintakyvyttömyys ja yksinäisyys korostuvat. Ajatellaan että nykyaikaisessa yhteiskunnassa ei vanhuksilla ole mitään annettavaa nuoremmille. Toisaalta kuitenkin vanhusväestö voidaan nähdä myös aktiivisena voimavarana yhteiskunnassa. Ajatellaan, että ikääntyvän väestön kautta kulttuuriarvot ja elämäntkokemus siirtyvät nuoremmille sukupolville. (1995: 6.) Suurimmalla osalla vanhusväestöstä on kohtuulliset tai hyvät taloudelliset ja terveydelliset edellytykset arjesta selviytymiseen (Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010: 14-15).

2.1 Vanhuuden kehitystehtävät ja kriisit

Ihmisellä on elämänsä kaikkina elämän ikäkausina eri kehitystehtävät. Vanhuudessa kehitystehtäviin kuuluu iän mukanaan tuomiin haasteisiin mukautuminen. Keskeisiä, sopeutumista vaativia muutoksia vanhuudessa ovat terveyden heikentyminen ja fyysisten voimien väheneminen. Lisäksi eläkkeelle jääminen ja sitä kautta pienenevä toimeentulo ovat suuria sopeutumista vaativia muutoksia. Monet vanhuksat joutuvat usein kohtaamaan puolisonsa kuoleman, mikä osaltaan tuo elämään uuden vaiheen. Vanhuuden kehitysvaiheiden haasteita ovat omaan ikäryhmään liittyminen, sosiaalisten suhteiden ja aktiivisuuden ylläpitäminen sekä itseään tyydyttävän elämän luominen. Muun ohella monen vanhuksen tarvitsema toisen ihmisen huolenpito tuo mukanaan oman kriisinsä ja vaatii sopeutumista. (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 30-31.)

Vanhuuden kaikkein tärkeimpiä kehitystehtäviä on eletyn elämän hyväksyminen. Elämäntarkastelu ja pohdiskelu lisääntyvät monesti vanhenemisen myötä. Lisäksi ihmisestä tulee iän myötä armollisempi niin itseään kuin muitakin ihmisiä kohtaan. Vanhuksen on tärkeää käydä läpi elettyä elämää ja hyväksyä oma elämänsä. Sitä kautta on mahdollista ottaa vastuu elämässään tehdyistä ratkaisuista, joka puolestaan auttaa kokemaan elämän merkityksellisenä ja lisää psyykkistä hyvinvointia. Kun kykenee näkemään elämänsä aikaisemmat vaiheet, on helpompaa liittää myös ajatus elämän päättymisestä osaksi luonnollista jatkumoa. (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 32-33.)

Ikääntyminen ei vaikuta kovinkaan paljoa ihmisen persoonallisuuteen. Esimerkiksi tapa käsitellä ja ratkaista kriisejä ja ongelmia pysyvät läpi elämän samanlaisina. Lisäksi arvot ja asenteet pysyvät melko samanlaisina läpi elämän. On yleisempää, että eri sukupolvien erot ovat suurempia, kuin yksilön erot omassa itsessään. (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 33.)

Tasapainoinen mieli vaatii itsen hallintaa ja että omassa elinympäristössä elämä ja olo toisten kanssa koetaan vähintäänkin siedettäväksi. Läpi vaikeuksien jaksaminen ja yleinen hyvä olo kuuluvat myös tasapainoiseen mieleen. Välttämättömiin rajoihin sopeutuminen ja näissä rajoissa positiivisuuden luominen voi myös olla tasapainoa. Mieleltään terve ihminen näkee realistisesti omat kykynsä ja mahdollisuutensa ja sopeutuu niihin. Mahdollisuuksien ja kykyjen tasapainottaminen sekä tavoitteiden suhteuttaminen omiin mahdollisuuksiin kertoo myös terveestä mielestä. Ihmisen sosiaalinen ympäristö voi toimia voimavarojen vahvistajana tai kulluttajana. Jos psyykkis-sosiaalista kuormitusta on liikaa, voi ihminen sairastua niin mieleltään kuin ruumiiltaan. Jos ihmisellä on hallitsematon elämäntilanne tai jatkuva pitkittynyt stressi, voi se johtaa elimistölle haitallisiin fysiologisiin ja biologisiin seurauksiin. (Heikkinen, R-L. 2007: 131.)

Seuraavaksi kuvailemme ikääntyvien yleisimpiä mielenterveyttä horjuttavia ongelmia, joista olemme keskittyneet masennukseen ja yksinäisyyteen. Tämän jälkeen keskitymme vanhusten mielenterveyttä tukeviin seikkoihin yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta.

2.2 Masennus

Masennus olisi tärkeää erottaa osana arkiseen elämään kuuluvasta alakuuloisuudesta, ikävystyneisyydestä ja yksinäisyyden tunteista. Lisäksi masennus ja sureminen tulisi erottaa toisistaan, vaikka sekä masennus että suru kytkeytyvät menetyksiin. Jos ihminen ei pääse tai pysty suremaan menetettyä asiaa tai ihmistä ja jää kiinni menetykseensä, voi surutyön toteuttamatta jääminen kehittyä masennukseksi. Masentunut ihminen tuntee avuttomuutta ja toivottomuutta sekä usein myös syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet yleistyvät. Vaikeimmillaan masennus voi viedä ihmiseltä kaiken psyykkisen energian ja lamauttaa hänet

kokonaan. Se, millaisia psyykkisiä sopeutumiskeinoja ihmisellä on käytössään vanhuuden muutosten ja menetysten kohdatessa, on usein yhteydessä masennuksen syntyyn. (Saarela, T. 1992: 6-7.)

Ihmisen iästä riippumatta masennuksen kolme keskeisintä oiretta ovat sitä sairastaville samanlaisia. Eräs näistä on jatkuvasti masentunut mieliala. Myös kiinnostuksen loppuminen ja kyvyttömyys tuntea mielihyvää asioita kohtaan, jotka ennen ovat olleet mieluisia ja tuottaneet mielihyvää on yksi oireista. Kolmas yhteinen tekijä on poikkeuksellinen väsymys ja voimattomuuden tunne. (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 112.)

Masennus alentaa usein ihmisen keskittymiskykyä ja muistia. Masennuksesta kärsiville ihmisille on tyypillistä mielialan ja itsetunnon lasku. He ovat monesti myös kyvyttömiä tuntemaan iloa. Lisäksi päätösten tekeminen ja toteuttaminen on vaikeaa. Niillä ihmisillä, jotka kokevat olevansa vaikeuksiensa kanssa loukussa, eivätkä näe tilanteesta minkäänlaista poispääsyä, ovat usein suurimmassa vaarassa sairastua vakavimmin. Masentuneisuuteen taipuvaiset ihmiset näkevät yleensä itsensä ja ympäristönsä negatiivisessa valossa. He myös arvioivat itseään muihin nähden kielteisesti, ja kokevat, että muut hallitsevat heidän elämäänsä. Masennuksesta kärsiville ihmisille on yhteistä heikko itsetunto. (Heikkinen, R-L. 2007: 131.)

2.2.1 Vanhukset ja masennus

Vanhukset ovat alttiita mielenterveyshäiriöille, sillä iän myötä erilaiset näköön, kuuloon ja liikkumiseen liittyvät ongelmat tulevat yleisemmiksi ja pelko oman toimintakyvyn säilymisestä lisääntyy. Menetykset ihmissuhteissa vaikuttavat sosiaaliseen osallistumiseen ja elämän virikkeellisuuteen. Myös riski sairastua masennukseen lisääntyy menetysten myötä. Ystävien sairastuminen ja kuolema, oman toimintakyvyn heikkeneminen, yksinäisyys, omaisten kaukainen sijainti tai omasta kodista luopuminen voivat olla vanhukselle suuria masennukseen johtavia menetyksiä. Masennusta voidaankin pitää yleisimpänä psyykkisenä sairautena ikääntyvien keskuudessa. Tutkimusten mukaan ikääntyvät naiset kärsivät masennuksesta miehiä yleisemmin. (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 106, 112.)

Vanhusten masennus voi olla tavallista vaikeampaa tunnistaa, varsinkin, jos vanhus kärsii samaan aikaan monista fyysisistä sairauksista ja hänen toimintakykynsä on heikentynyt. Lisäksi hoitohenkilökunta voi helposti pitää alavireisyyttä, itkuisuutta ja erilaisia fyysisiä kipuja ja särkyjä pelkästään asioina, jotka kuuluvat vanhuuteen ja vanhenemiseen. Tällä tavoin masennus voi jäädä helposti diagnosoimatta. (Saarela, T. 1992: 3.) Jos vanhuksen masennus jää tunnistamatta ja hoitamatta saattaa se tuottaa hänelle paljon kärsimystä, sekä vaikuttaa siihen, että toimintakyky voi romahtaa ennenaikaisesti (Voutilainen, P. ym. 2002: 161). Diag-

nosoimatta jääminen vaikeuttaa usein myös vanhenemiseen liittyviä psyykkisiä muutoksia, sekä somaattiset sairaudet ja dementia saattavat vaikeutua entisestään (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 112).

Vanhusten masennuksella on usein tapana pitkittyä niin, että se voi kestää jopa useita vuosia. Masennuksen pitkittymiseen voi olla monesti syynä kielteiset asenteet vanhuksia kohtaan. Monilla vanhuksilla saattaa olla myös vaikeuksia löytää oma asema, rooli ja tehtävä yhteiskunnassa. Sairastamiskiarteeseen joutuminen onkin vanhuksilla yleistä. Masentunut vanhus ei monestikaan jaksa liikkua ja sitä kautta hänen fyysinen kuntonsa romahtaa sekä omin avuin selviäminen heikkenee. Toisaalta taas fyysinen sairastuminen voi toimia masennuksen laukaisevana tekijänä. Ikääntyneen masennus saattaa olla merkki dementoivan sairauden puhkeamisesta, mutta vakava masennus saattaa myös aiheuttaa vanhukselle dementiaa muistuttavan tilan, pseudodementian. Tämä tila pystytään monesti korjaamaan asianmukaisella lääkehoidolla. (Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008: 114.)

Pyykön mukaan yksityisten ihmissuhteiden lisäksi harrastusten kautta on mahdollisuus jakaa yhteisiä kokemuksia, joka luo turvallisuuden tunnetta. Ryhmään kuulumisen palvelisi vanhusten ryhmään kuulumisen tarvetta, mutta usein masentuneelle vanhukselle toimintaan osallistuminen estyy juuri masennuksen aiheuttaman väsymyksen ja haluttomuuden takia. (2003: 78.) Vaikka masennuksesta toipuva vanhus tietäisi harrastuksen tuovan ilon tunnetta, saattaa yhteisön toiminnasta jättäytyminen tuntua houkuttelevammalta masennuksen aiheuttaman alakuloisen mielialan vuoksi (Tahvanainen, S. 2006: 140).

Masentuneen vanhuksen hoidon suunnittelussa tulisi selvittää hänen ruumiillinen terveydentilansa, sekä perehtyä hänen elämäntilanteeseensa. Näissä mahdollisesti tapahtuneet muutokset tulisi tunnistaa, jotta hoidon suunnittelu olisi mahdollista. Monien vanhusten kokemat ruumiilliset oireet ja paha olo saattavat peittää varsinaisen masennuksen alleen, joten perusteellinen tutustuminen vanhuksen kokonaistilanteeseen on ensiarvoisen tärkeää. Sekä lääkeshoidon että vuorovaikutuksellisuutta painottavan hoidon katsotaan nykyään täydentävän toisiaan masennuksen hoidossa. Näin on myös, kun kysymyksessä on ikääntyneen masennus. Vuorovaikutusta ja keskustelua käytetään vanhuksen jaksamista tukevinä muotoina. Tarkoituksena on, että autetaan vanhusta löytämään uusia ajattelemisen ja toimimisen mahdollisuuksia tilanteissa, jotka näyttävät toivottomilta. Olennaista olisi keskittyä masentuneen suurimmaksi ja vaikeimmaksi kokemaan ajankohtaiseen ongelmaan ja pyrkiä löytämään sille ratkaisumalleja. Vanhuksen omien voimavarojen tunnistaminen ja niihin uskon valaminen olisi tärkeää. (Voutilainen, P. ym. 2002: 163-164.)

2.3 Yksinäisyys

Yksinäisyyden määrittely on ongelmallista. On tärkeää huomioida ero terveen yksinolon ja ongelmaksi muodostuneen yksinäisyyden välillä. Myös ilmiötasolla yksinäisyydessä on useita eri puolia, joita tulee tarkastella toisistaan erillään. Näitä ovat esimerkiksi yksin asuminen, yksin oleminen sekä yksinäisyyden kokemus tai tunne. Moni asuu yksin tuntematta itseään kuitenkaan yksinäiseksi. Toisaalta ikääntynyt joka asuu perheen keskellä voi kaivata yksinäisyyttä aika- ajoin. (Saarenheimo, M. 2003: 104.)

Yksinäisyyden voidaan ajatella olevan subjektiivinen kielteinen kokemus, jonka osasyynä ovat vähäiset vuorovaikutussuhteet. Yksinäisyyttä saatetaan kokea myös vuorovaikutussuhteissa yhteisyyden tunteen puuttuessa. Yksinäisyyden tunteet voivat vaihdella ja niistä voidaan toipua. Joillekin yksinäisyyden tunne syntyy sairastamisen tai läheisten menetysten yhteydessä, kun taas joillakin tunne voi olla jatkuvaa. Subjektiivisen luonteen vuoksi ulkopuolisen voi olla vaikea arvioida toisen ihmisen yksinäisyyttä. (Tiikkainen, P. 2007: 146.)

Yksinäisyys on ikääntymisen yksi keskeisistä ongelmista. Vanhusbarometrin mukaan suomalaisista yli 60- vuotiaista 36 % kokee itsensä yksinäiseksi usein tai joskus (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 45). Ikääntyneillä yksinäisyyden kokeminen lisääntyy, sillä ystävien ikääntymisen, sairauksien, toimintakyvyn heikkenemisen ja kuolemien myötä sosiaalinen verkosto suppenee. Eräs suuri muutos ikääntyvän ihmisen elämässä on leskeksi tuleminen. Myös huonot suhteet ja vähäinen yhteydenpito sukulaisiin ja läheisiin ovat useiden tutkimusten mukaan yksinäisyyden tunnetta lisääviä tekijöitä. (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 48-49.)

On todettu, että suuri sosiaalinen verkosto, sosiaalinen osallistuminen ja yhteydenpito omaan ikäryhmään ovat yksinäisyyttä ehkäiseviä tekijöitä. Omaan ikäryhmään kuuluvat ihmiset voivat jakaa samanlaiset arvot, elämäkokemukset ja muistot. On tärkeää, että oman ikäryhmän sosiaalisia suhteita vahvistetaan ja pidetään yllä, sillä ikääntyneiden kyky solmia uusia sosiaalisia suhteita vaikenee fyysisten ja psyykkisten haasteiden lisääntyessä. (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 48-49.) Muun muassa kuuloon ja näköön liittyvät ongelmat hankaloittavat kanssakäymistä ihmisten kanssa. Muistin heikkeneminen vaikeuttaa tarkkaavaisuutta ja saattaa aiheuttaa häpeää ja eristäytymistä. Joskus taustalla on taidottomuus ja kyvyttömyys ylläpitää ihmissuhteita, jolloin ikääntyessä pieni sosiaalinen verkosto harvenee edelleen. Yksinäisyydestä kärsitään, mutta ihmisten pariin hakeutuminen merkitsee suurta ja vaikeaa elämänmuutosta. (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 65,66.)

Yksinäisyyden syy- seuraussuhdetta on vaikea määrittää vähäisten pitkittäistutkimusten vuoksi ja usein eri tekijät vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Esimerkiksi masennus voi olla syy ihmissuhteista vetäytymiseen ja johtaa tällöin yksinäisyyteen. Toisaalta jatkuvaa yksinäisyyttä

tä kokeva voi masentua. (Tiikkainen, P. 2007: 153.) Erilaiset fyysiset ja psyykkiset ongelmat terveydessä voivat olla seurausta yksinäisyydestä. Yksinäisyyden on todettu väestötasolla johtavan lisääntyneeseen terveystalouden käyttöön, lisääntyneeseen kuolleisuuteen, laitoshoidon sekä muistin huononemiseen. (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 45.)

Yksinäisyyttä tarkastellaan usein kielteisenä ilmiönä (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 47).

Yksinäisyyden kielteisiä tunteita ovat muun muassa ahdistuneisuus, suru, ikävystyminen, tyhjyys, epätoivo ja itsensä torjuminen. Erilaisia kielteisiä tunteita puretaan monenlaisin käyttäytymistavoin ja selviytymiskeinoin. Näitä ovat esimerkiksi sisäänpäin kääntyminen, passiivisuus tai aktiivisuus, sosiaaliset pelot ja huonot elintavat. Päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttö, epäterveelliset ruokailutottumukset ja itsestään huolehtimatta jättäminen voivat olla yksinäisyyden synnyttämiä reaktioita. (Tiikkainen, P. 2007: 154.)

Joidenkin tutkimusten mukaan yksinäisyys saattaa aiheuttaa somaattisia vaivoja kuten kipuja, särkyjä ja unihäiriöitä. Samalla on huomattu, että yksinäiset vanhukset saattavat käyttää muita enemmän terveystalouksia. Lääkäriin hakeutumisen syy voi olla niin puheterin kaipuu, kuin yksinäisyyden aiheuttama tai yksinäisyyteen johtanut vaiva tai sairaus. Toisaalta joidenkin yksinäisten vanhuksien kohdalla käy niin, että tarvittavat terveystaloudet jäävät saamatta, koska vanhukselta puuttuu omainen joka palveluiden hankkimisessa auttaisi. (Saarenheimo, M. 2003: 106.)

Kielteinen yksinäisyys on ei-toivottua, mutta voidaan katsoa että on olemassa myös myönteistä yksinäisyyttä. Myönteinen yksinäisyys merkitsee mielenrauhaa ja voi olla edellytyksenä luovalle toiminnalle. Muun muassa mietiskely ja rukoukset voi olla myönteistä yksinäisyyttä. Joskus kielteinen ja myönteinen yksinäisyys kulkevat yhdessä. Esimerkiksi pitkään puolisoaan hoitaneelle yksin jääminen mahdollistaa lepoa ja omaa aikaa. Tällöin yksinolosta tunnetaan suuria ja kaipausta, mutta samalla se merkitsee myös vapautta. (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 47.)

2.3.1 Yksinäisyyttä määrittävät tekijät

Ikäihmisiä koskevissa tutkimuksissa asiat, jotka johtavat yksinäisyyteen ennustavat yksinäisyyden synnyttämiä tunteita. Näiden tekijöiden tunnistaminen auttaa ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä, kehittämään yksilöllisiä ratkaisuja, sekä puuttumaan varhaisiin riskeihin. Yksilöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli ja siviilisääty. Enemmän kuin ikä sinänsä, siihen liittyvät muutokset ja menetykset ovat syynä yksinäisyyteen. Eronneiden, naimattomien ja leskien keskuudessa yksinäisyys on naisia yleisempää miehillä. Sosiaalisia tekijöitä ovat sosioekonominen asema, toimeentulo, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot sekä vuorovaikutussuhteet. Huono taloudellinen tilanne ja alhainen koulutustaso vaikuttavat yksinäisyyteen esi-

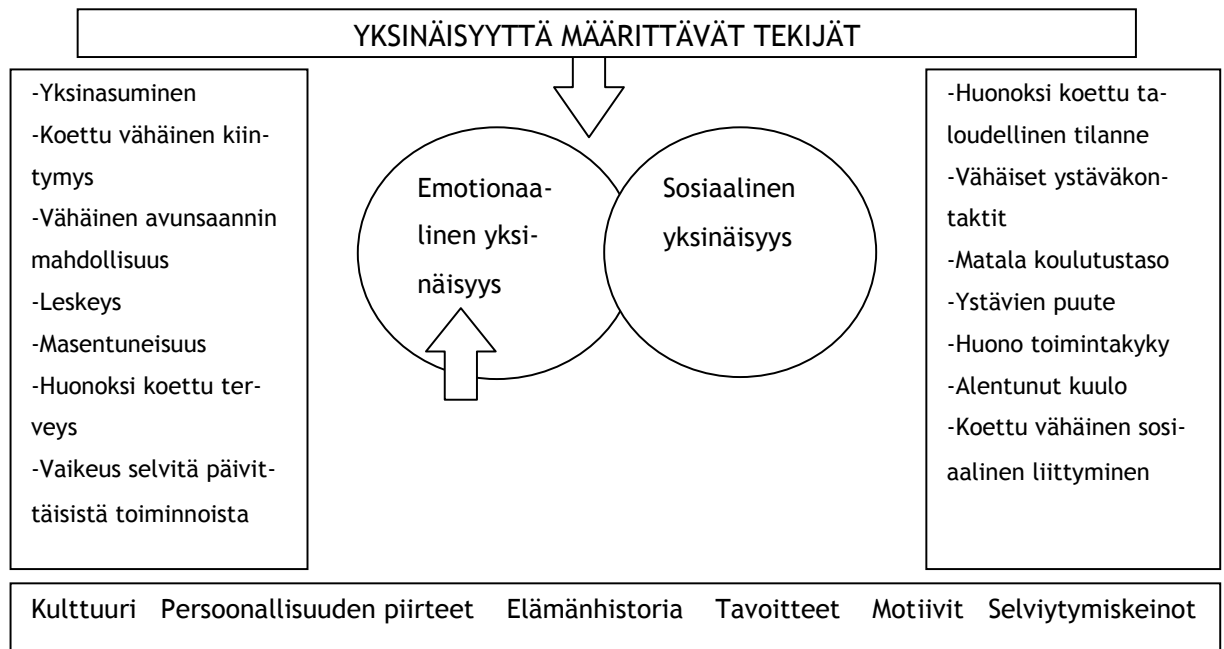
merkiksi siten, että paremmin koulutetuilla on enemmän sosiaalisia suhteita ja verkostoja sekä kehittyneemmät sosiaaliset taidot. Myös kulttuuritekijät vaikuttavat selviytymiskeinoihin. (Tiikkainen, P. 2007: 146,149-151.)

Suomessa perhekeskeisyys on vähäisempää kuin esimerkiksi Etelä- Euroopassa. Koska kulttuurimme normina on olla yksin, on vanhuksien vaikea huomata tai myöntää olevansa yksinäisiä. (Pitkälä, K. 2003: 41). Monesti puoliso edustaa tärkeintä ihmissuhdetta, joten leskeytyminen luo tarpeen löytää uusia vuorovaikutussuhteita. Miesten sosiaaliset suhteet rajoittuvat herkästi vain puolisoon, naiset pitävät useammin yhteyttä myös sukulaisiin. Yksinäisyys voi olla syy joutua laitokseen, mutta laitoksessa asuvat kärsivät useammin yksinäisyydestä kuin kotona asuvat. Terveydelliset ja toimintakykyyn liittyvät tekijät ovat tutkimuksien mukaan tuottaneet ristiriitaisia tuloksia. On todettu, että yksinäisyydellä ja toimintakyvyllä on vaikutuksia toisiinsa. Toimintakyvyn huononeminen saattaa haitata osallistumista, mutta samalla myös tyydyttävät ihmissuhteet ja osallistuminen vähentävät vajavuuksien mahdollisuutta. Yksinäisyys voi johtaa dementian oireisiin ja päinvastoin. (Tiikkainen, P. 2007: 149-151.)

2.3.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Ikääntyvän ihmisen yksinäisyys voidaan jakaa sosiaalseksi yksinäisyydeksi ja emotionaaliseksi yksinäisyydeksi. Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa sisäistä tyhjyyden tunnetta ja se heijastaa monia kielteisiä tunteita jotka eivät välittömästi liity ihmissuhteisiin. Näitä ovat muun muassa masentuneisuus, arjenhallinnan vaikeus ja yksin asuminen. Sosiaalinen yksinäisyys kuvastaa vajavaisia vuorovaikutussuhteita sekä toteutumaton sosiaaliseen yhteisöön liittymistä. Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla vaikuttavat esimerkiksi kulttuuri, selviytymiskeinot ja oma elämänhistoria. Molempiin liittyy samoja tekijöitä, joten niiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa käytetään osittain samanlaisia menetelmiä. (Tiikkainen, P. 2007: 148.)

Apu emotionaaliseen yksinäisyyteen voi löytyä ikääntyvän omista voimavaroista. On tärkeää, että tällaisesta yksinäisyydestä kärsivällä on joku, jonka puoleen kääntyä apua saadakseen. Toisin kuin sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä, emotionaalisesti yksinäinen tarvitsee mieluummin kahdenvälistä kumppania kuin erilaisia ryhmätoimintoja ja vertaisseuraa. Sosiaalisesti yksinäisiltä ihmisiltä puuttuvat ihmissuhteet kokonaan tai ympärillään olevien ihmisten kanssa ei koeta yhteyttä. Samanikäisten seurassa ihminen voi kokea samankaltaisuutta ja jatkuvuutta. Sosiaaliseen yksinäisyyteen auttamismenetelmäksi on todettu käyvän ryhmämuotoinen toiminta. (Tiikkainen, P. 2007: 162-164.) Yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä suhteessa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen on kuvattu seuraavassa kuviossa. (Kuvio 1)



Kuvio 1 Yksinäisyyttä määrittävät tekijät (Tiikkainen, P. 2007: 152).

2.4 Vanhusten mielenterveyden tukeminen

1990-luvulta lähtien masennuslääkkeiden käyttö on yleistynyt johtuen markkinoille tulleista uudentyyppisistä lääkkeistä. Diagnosoinnin yleistymisen on myös vaikuttanut siihen, että lääkkeiden käyttö masennuksen hoitona on lisääntynyt. Vaikka lääkityksestä onkin monelle apua, tulisi muistaa, että se ei saisi koskaan olla ainoa hoitokeino. Ymmärtävä ja tukeva keskusteluapu on erityisen tärkeää, ja sitä olisikin pystyttävä tarjoamaan masentuneelle niin kauan, kunnes masentunut itse kokee, että selviää omin avuin. Joissakin tapauksissa hoitavalla keskustelulla pystyy kokonaan korvaamaan lääkehoidon. (Heikkinen, R-L. 2007: 139.)

Tasapainoisen mielenterveyden ylläpitämisen kannalta merkittäviä ovat ihmissuhteet läheisten kanssa, muistot, terveys ja se, miten lujat omat hallintamekanismit ovat. Lisäksi on tärkeää, mitä tulevaisuudeltaan toivoo ja millaisena sen näkee, sekä millaisina omat mahdollisuudet näyttäytyvät. Usein vanhuksilla tulevaisuuden kuvat saattavat näyttäytyä valottomilta vanhenemisen mukanaan tuomien muutosten takia. Olisikin tärkeää kartuttaa vanhuksen voimavaroja, jotta toivo tulevaisuudesta kasvaisi. Voimavarojen kartuttamisessa on hyvä keskittyä niihin asioihin, jotka tuottavat mielihyvää ja varmistaa niiden asioiden jatkuminen vanhuksen elämässä. Uusien mielenkiinnon kohteiden etsiminen ja löytäminen olisi myös hyväksi. (Heikkinen, R-L. 2007: 135.)

Varsinkin yksin jääneiden vanhusten merkittävin turva ovat usein läheiset ihmiset. Lähimmäisten rakkaus suojelee ja ylläpitää elämää sekä luo mielen hyvinvointia. Hoitotyön ammattilaisten tulisi tukea vanhuksia yhteyden pitämisessä läheisiin ja omaisiin. Jatkuva yhteydenpito läheisten kanssa luo varmuuden tunnetta, sekä tunteen siitä, että merkitsee jotain toiselle. Se virkistää vanhuksen mieltä ja vahvistaa itsetuntoa. (Heikkinen, R-L. 2007: 140-141.) Omaiset ja läheiset voivat usein auttaa vanhuksen toipumisessa, esimerkiksi silloin kun vanhus sairastaa masennusta. Omaiset tuntevat usein vanhuksen ja hänen elämänsä tapahtumat paremmin kuin hoitohenkilökunta. Sen takia heidän on helpompi muistella vanhuksen kanssa sellaisia asioita, joissa hän on ollut etevä. Juuri tällaisten positiivisten asioiden muistelu ja painottaminen on tärkeää kun ihminen on masentunut. Läheiset voivat auttaa toipumisessa myös kertomalla miten paljon he arvostavat ja tarvitsevat vanhusta. Tällä tavalla on mahdollista saada masentunut vanhus tuntemaan itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. (Kivelä, S-L. 2009: 211.) Vaikka uusien ystävyysuhteiden rakentaminen onkin usein vanhusikäisille vaikeaa, on se myös hyvinvoinnin kannalta tärkeää, joten hoitotyöntekijöiden tulisikin kannustaa ja tukea vanhuksia niiden solmimisessa (Heikkinen, R-L. 2007: 140-141).

Vanhuksia hoitavan henkilökunnan tulisi olla hyvin koulutettua, sekä heidän täytyisi olla työssään vastuullisia ja toimia eettisesti, jotta hoito olisi onnistunutta. Lisäksi hoitohenkilökunnalla olisi oltava myötäelävä asenne ja heidän olisi pystyttävä luomaan vanhuksille turvallisuuden tunteita. (Heikkinen, R-L. 2007: 141.) Masentuneen vanhuksen hoidossa olisi tärkeää, että vanhusta kuunneltaisiin ja rohkaistaisiin kuvailemaan tunteitaan. Hoitohenkilökunnan tulisi myös aidosti välittää ja eläytyä vanhuksen tilanteeseen. Lisäksi aidosti läsnä oleminen olisi tärkeää. (Haukka, U-M. ym. 2005: 309.) Vanhojen ihmisten kunnioittaminen ja se, että tuntee tarpeeksi hyvin vanhenemiseen ja sairauksiin liittyvää tietoa voidaan lisäksi pitää hyvää mielenterveyttä vaalivana hoitona. Koska pitkälle tulevaisuuteen katsominen ei ole realistista kun kysymyksessä on vanha ihminen, on oleellista, että keskitytään nykyhetken virikkeisiin ja iloon. Jotta vanhuksista pystyisi huolehtimaan asiallisesti, tulisi hoidossa taata se, että hoito- ja hoivaresurssit ovat riittävät. (Heikkinen, R-L. 2007: 141.)

Yhteiskunnan olisi painotettava enemmän historiallisten tapahtumien merkitystä tulevaisuuden kannalta, sekä lisäksi perinteiden säilyttämisen merkitystä. Myös vanhojen ihmisten elämäkokemuksesta tulisi arvostaa yhteiskunnassamme enemmän. Tällä tavoin vanhat ihmiset kokisivat olevansa arvostettuja. Sotien jälkeen maailma ja yhteiskunta ovat muuttuneet kovasti ja vanhuksille tutut elämisen mallit ovat samalla muuttuneet. Koska yhteiskunta ja arvot ovat muuttuneet ajan kuluessa entistä maallisemmiksi, on samalla helppo unohtaa, että monelle vanhukselle esimerkiksi uskonto on yksi tärkeistä voimavaroista. (Heikkinen, R-L. 2007: 141-142.)

Yhteiskunnan päättäjien olisi hyvä olla tietoinen omasta suhtautumisestaan vanheneviin ihmisiin ja vanhuksiin. Päätöksensä tehdessään päättäjien olisi osattava arvioida myös niiden seuraukset. Erityisesti ne päätökset, jotka koskevat taloudellisia resursseja ovat tärkeitä, sillä ne vaikuttavat vanhusten mahdollisuuksiin huolehtia itsenäisesti terveydestään, toimintakyvystään ja hyvinvoinnistaan. Yhteisvastuun merkitys korostuu etenkin silloin, kun vanhukset eivät enää kykene selviämään itsenäisesti. (Heikkinen, R-L. 2007: 143.)

3 Toimintaympäristö

Vanhusten Kotiapusäätiö on yksityinen, vuonna 1972 perustettu säätiö. Sen tavoitteena on parantaa vantaalaisten vanhusten asemaa, lisätä turvaa ja edistää hyvinvointia. Kotiapusäätiön palvelut vaihtelevat itsenäisestä vuokra-asumisesta ympärivuorokautista laitoshoidon vaihtivien vanhusten hoitoon. Keskeisiä palveluita ovat 37- paikkainen vanhainkoti, kaksi 12- paikkaista ryhmäkotia, kaksi mielenterveyspäiväyhteisöä (Havurasti- ja Myyrasti), ympärivuorokautinen tehostettu kotihoito, sekä ateria- ja siivouspalvelut. Lukuun ottamatta Myyrmäen mielenterveyspäiväyhteisöä kaikki palvelut sijaitsevat fyysisesti Havukosken Palvelukeskuksessa, jossa vanhuksia asuu n. 175. Vakituista henkilökuntaa Palvelukeskuksessa on n. 80. Säätiö on mukana kehittämässä vanhusten kulttuuri-, harrastus- ja virkistystoimintaa. Lisäksi toiminta noudattaa yleishyödyllisiä periaatteita eli säätiö ei pyri tavoittelemaan voittoa. (Vanhusten Kotiapusäätiön Internet-sivut)

Havurasti ja Myyrasti ovat Kotiapusäätiön ylläpitämiä, avoimia mielenterveyspäiväyhteisöjä, joiden toimintaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys ja Vantaan kaupunki. Rastien palvelut on kohdistettu yksinäisyydestä, mielenterveysongelmista tai sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisestä kärsiville vanhuksille. Toiminnan tavoitteena on tukea vanhusten sekä heidän omaistensa mielenterveyttä, kotona selviytymistä ja tätä kautta ehkäistä sairaalahoidon tarpeen syntymistä. Toiminnalla pyritään tukemaan omatoimisuutta sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Asiakkaita motivoidaan käyttämään omia voimavarojaan, jonka kautta asiakkaalla on mahdollisuus parantaa omaa elämänlaatuaan ja sen sisältöä. (Havu- ja Myyrastien toimintasuunnitelma vuodelle 2011.) Vuoden 2010 joulukuussa kirjoilla olevia asiakkaita Havurastissa oli 112 ja Myyrastissa 73, joista kyseisen kuukauden aikana Havurastissa kävi 100 ja Myyrastissa 54. Keskimäärin kävijöitä joulukuussa oli Havurastissa 29 ja Myyrastissa 16. Vuoden 2010 aikana Havurastiin tuli 48 uutta asiakasta, kun vastaava luku Myyrastissa oli 27. (Havu- ja Myyrastin kävijätilastot vuodelta 2010.)

Rastit toimivat matalan kynnyksen periaatteella eli niihin voi tulla ilman lähetettä. Rasteihin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi vanhus itse, läheinen tai ammattihenkilöstö. Rasteissa on mahdollisuus osallistua yhteisölliseen ryhmätoimintaan, vapaamuotoiseen sosiaaliseen toimintaan ja yhdessä oloon, sekä saada tukea ja ohjausta yksilölliseen selviytymiseen. Toiminta on mak-

sutonta ja edellytyksenä Rasteissa käymiselle on, että asiakkaan psyykinen ja fyysinen toimintakyky on riittävä osallistumiseen. (Havu- ja Myyrastien toimintasuunnitelma vuodelle 2011.)

Rastien tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat vanhuspsykiatrinen erikoissairaanhoito, mielenterveys- ja päihdepalvelut, kuten uutena tahona Kotikatko, sekä alueen järjestöt, oppilaitokset ja seurakunta. Yhteistyö Vantaan kaupungin kanssa mahdollistaa yhteistoiminnan mm. kotihoidon, muiden päivätoimintayksiköiden sekä päiväkotien kanssa. Rastien toiminnassa korostuu merkittävästi myös vertais- sekä vapaaehtoistoiminta. (Havu- ja Myyrastien toimintasuunnitelma vuodelle 2011.)

Vuonna 2011 Rastien keskeisiksi tavoitteiksi määriteltiin toiminnan sisällön kehittäminen suurten ikäluokkien muuttuvien tarpeiden mukaiseksi, sekä henkilöstön osaamisen kehittäminen näitä odotuksia vastaavaksi. Suurten ikäluokkien myötä palveluiden tarvitsijoiden määrä kasvaa ja eläkkeelle siirtyvien keskuudessa joudutaan vastaamaan kasvaviin mielenterveys- ja päihdeongelmahaasteisiin. Rastien tavoitteet kohdistuvat vanhusten päihdeongelmien ennaltaehkäisevään toimintaan, sekä hoidon tukemiseen osana Vanhusten Kotiapusäätiön Vetoapu-projektia. (Havu- ja Myyrastien toimintasuunnitelma vuodelle 2011.)

Vanhusten kotiapusäätiön Rasteihin asettama, viisi vuotta kestänyt Vetoapu- projekti on Raha- automaattiyhdistyksen rahoittama hanke, joka päättyi vuonna 2010. Hankkeen tavoitteena oli tukea eläkkeelle jäävien ja ikääntyvien hyvinvointia lisäämällä sosiaalisia kontakteja, antamalla mahdollisuus mielekkääseen ja merkitykselliseen toimintaan, sekä estää syrjäytymistä. Hankkeen toimintaan olivat tervetulleita kaikki itsenäisesti selviytyvät ikääntyvät, mutta erityisesti hanke suunnattiin henkilöille, joiden ongelmana oli yksinäisyys, masennus tai muu psyykinen ongelma, itsetuhoiset ajatukset, liiallinen alkoholinkäyttö, tyhjyyden tunne tai puutteellinen elämänhallinta. (Vanhusten Kotiapusäätiön Internet-sivut)

Projektin rungoksi nimettiin neljä niin kutsuttua vetoketjua. Elämäntaparyhmässä pyrittiin pohtimaan kysymyksiä liittyen omaan alkoholinkäyttöön ja ikääntymiseen. Kaiku- ketjun tavoitteena oli kehittää osallistavaa kulttuuritoimintaa, jossa käytössä ovat nykytekniikka ja ajankohtaiset menetelmät. Solina- vetoketju puolestaan keskittyi lisäämään sosiaalista kanssakäymistä ikääntyvien liikunnan yhteyteen. Neljäs eli Veturi- vetoketju pyrki tavoittamaan eläkkeelle jäävät, jotka saattavat tuntea itsensä työelämän päätyttyä merkityksettömäksi ja tarpeettomaksi. Sisältöä vapaa- aikaan on mahdollista saada vertaistuki-, vapaaehtois- tai talkootoiminnan kautta. Projektin kautta syntyneet ryhmät ovat osa Rastien toimintaa edelleen. (Vanhusten Kotiapusäätiön Internet-sivut)

3.1 Yhteisöllisyys ja vertaistuki

Havu- ja Myyrastissa korostetaan vahvasti mielenterveyttä tukevaa ja ennaltaehkäisevää yhteisöllisyyttä. Tarkoituksena on lievittää vanhusten yksinäisyyttä, sekä edistää vertaistuen syntymistä. Tavoitteena on, että Rasteissa käyvien vanhusten sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyisi yhteisöön kuulumisen kautta. Lisäksi erilaisuuden sietäminen ja hyväksyminen on yksi tavoitteista, jota pyritään yhteisöllisyyden kautta lisäämään. (Rastien toiminta-ajatus: yhteisöllisyys: 2008.)

Yksilön identiteettiä määrittävät suuresti hänen suhteensa muihin ihmisiin. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja saada osakseen ryhmän hyväksyntä, joka lisää turvallisuuden tunnetta. Kuitenkin samalla ihminen on myös riippuvainen ryhmästä. Mitä enemmän ryhmään kuulumisen tyydyttää ihmisen tiedostamattomia tunteita, sitä suurempi halu hänellä on olla osa kyseistä ryhmää. (Miettinen, S. & Miettinen M. 2000: 72-73.)

Kun vanhus kuuluu johonkin yhteisöön, saa hän kokea turvallisuuden ja itsensä hyväksymien tunteita. Tämän lisäksi yhteisöön kuulumisen tukee myös itsetuntoa. Koska ollessaan osana yhteisöä ihminen liittyy monesti omat aikaisemmat kokemuksensa elämänhistoriastaan ja elämäntilanteestaan yhteisöön, saattaa siihen kuulumisen herättää sekä myönteisiä ja kielteisiä tunteita. Turvallisuuden, hyväksynnän ja läheisyyden tunteet, sekä toisaalta myös kontrolloivat ja tukahduttavat tunteet saattavat nousta pintaan yhteisöissä. Ne ihmiset, jotka omaavat jo valmiiksi myönteisiä kokemuksia, saattavat helpommin tuntea yhteisöön kuulumisen tarvetta myös iäkkäinä. (Noppari, E. & Koistinen, P. 2005: 50.)

Epätarkoituksenmukaisiin suojautumiskeinoihin tukeutuminen on sitä vähäisempää, mitä useampi mielekäs vuorovaikutussuhde vanhuksella on muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Ikääntyneelle olisi tärkeää saada tunne siitä, että hän saa osallistua yhteiseen päätöksentekoon. Yhteisöön kuulumisen auttaa vanhusta ymmärtämään niin omaa kuin toistenkin merkity maailmaa, ja sitä miten ne poikkeavat toisistaan. (Noppari, E. & Koistinen, P. 2005: 51.) Rastien toiminta-ajatuksessa tavoitellaankin yhteisöllisyyden kautta sitä, että vanhukset pääsisivät osallistumaan yhteisiin päätöksiin ja että he myös sitoutuisivat pitämään niistä kiinni. Rasteissa järjestetään viikoittain kokouksia, joihin osallistuvat niin henkilökunta kuin asiakkaat. (Rastien toiminta-ajatus: yhteisöllisyys: 2008.)

Vertaistuella voi olla suurikin merkitys ihmiselle voimaa antavana kokemuksena ja voimavarana erityisesti silloin, kun elämä on muuttunut, esimerkiksi sairastumisen myötä. Vertaiseksi tullaan siten, että kykenee omien kokemustensa perusteella ymmärtämään toista samanlaisessa elämäntilanteessa olevaa. Tärkeää vertaisena olemisessa on, että sairastunut ei ole ti-

lanteessa potilas, joku, joka on itse avun kohteena, vaan että hän voi itse auttaa muita. Tällä tavoin vertaistuki toimii voimauttavana kokemuksena. (Granö, S. ym. 2006: 13.)

Vertaistuki on sellaisten ihmisten yhteisöllistä tukea, joita yhdistää sosiaalisen tuen tarve. Esimerkiksi sairastuneet ihmiset voivat vertaistuen avulla kokea, etteivät ole sairautensa kanssa yksin. Vertaistuki mahdollistaa omien kokemusten ja tietojen yhdistämisen samassa tilanteessa olevien ihmisten kokemukseen ja tietoon. Ryhmässä tapahtuva vertaistuki rakentaa usein uusia näkökulmia siten, että ryhmässä yhden ihmisen oma kokemus muuttuukin ryhmässä jaettuna ryhmän yhteiseksi kokemukseksi. (Granö, S. ym. 2006: 13.)

Havu- ja Myyrastissa vertaistuki nousee keskeiseksi yhteisöllisyyttä korostavan toimintamallin myötä. Yhteisöllisyyden tavoitteena ja tehtävänä onkin edistää vertaistuen syntymistä asiakkaiden kesken. (Rastien toiminta-ajatus: yhteisöllisyys: 2008).

4 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

Kävimme opinnäytetyömme alkuvaiheessa tutustumassa molempiin Rasteihin. Suunnittelimme työmme sisältöä yhdessä henkilökunnan kanssa sekä saimme kuvaa Rastien arjesta sekä asiakkaista. Opinnäytetyömme taustalla on Rastien tarve saada tietoa toiminnan vaikuttavuudesta asiakkaiden elämään. Koska työmme laajuus ei riitä tutkimaan toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia, olemme päätyneet tutkimaan merkityssuhteita. Tämän johdosta tutkimusongelmiksemme muodostui:

- 1) Millainen merkitys Rastien toiminnalla on asiakkaidensa elämään?
- 2) Miten Rastit tukevat vanhusten mielenterveyttä?

Tutkimusongelmista johdimme kysymykset haastatteluun. Haastattelun teemoiksi nostimme vanhuuden, yhteisöllisyyden sekä mielenterveyden jonka osa-alueina käsitelimme yksinäisyyttä ja masennusta. Teemat valikoituivat Rastien kohderyhmästä, toiminta-ajatuksesta ja tavoitteista. Haastattelukysymykset ovat liitteenä. (Liite 2)

Tavoitteemme on selvittää Havu- ja Myyrastin toiminnan merkitystä asiakkaiden elämään niin, että vanhuksen oma ääni ja kokemus tulevat aidosti kuulluksi. Lisäksi pyrimme opinnäytetyölämme tuottamaan tietoa, jota Rastit voisivat tarvittaessa esittää yhteistyökumppaneille sekä rahoittajille. Tämä toive tuli myös Rasteista.

5 Tutkimusmenetelmät

Toteutimme tutkimuksemme kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä, jolle ominaista on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mah-

dollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja tutkittavien kanssa käytäviin keskusteluihin, tutkittava toimii ikään kuin eräänlaisen tiedonkeruun instrumenttina. Arvot muovaavat sitä, kuinka tutkija pyrkii tutkittuja ilmiöitä ymmärtämään. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan keskittyä melko pieneen määrään tapauksia, ja pyrkiä tutkimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Tällöin aineiston tieteellisyyden kriteeri on määrän sijasta laatu. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2001: 18.)

5.1 Teema- ja ryhmähaastattelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämenetelmänä on haastattelu. Haastattelua on mielekästä käyttää, jos pyritään korostamaan ihmisen subjektiutta haastattelutilanteessa eli annetaan mahdollisuus kertoa itseään koskevista asioista vapaasti. Haastattelussa voidaan myös halutessa selventää ja syventää saatavia vastauksia perusteluilla ja lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 205.)

Haastattelu on joustava menetelmä, jonka vuoksi se sopii moniin tutkimustarkoituksiin. Suora vuorovaikutus haastateltavan kanssa antaa mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa ja samalla nostaa esiin vastausten takana olevia motiiveja. Nonverbaaliset eleet auttavat vastausten ymmärtämisessä sekä tuovat esille erilaisia merkityksiä. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 34.) Hirsjärvi & Hurmeen mukaan tutkimusmenetelmää valittaessa joudutaan kriteereinä käyttämään mm. tehokkuutta, tarkkuutta ja luotettavuutta (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 34).

Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on suosia menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulma ja kokemukset nousevat esille. Näitä ovat mm. teemahaastattelu ja ryhmähaastattelu (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 164).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa olennaista on se, että yksityiskoh- taisten kysymysten sijaan haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelussa otetaan huomioon, että ihmisten tulkinnat sekä heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä ja syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelussa tutkittavan ääni saadaan kuuluviin. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 48.)

Ryhmähaastattelussa haastateltavat kommentoivat ja tekevät huomioita spontaanisti sekä antavat monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelija puhuu haastateltaville yhtä aikaa, mutta osoittaa toisinaan kysymyksiä myös suoraan ryhmän jäsenille. Haastattelija pitää huolta siitä, että keskustelu pysyy valituissa teemoissa ja että kukaan haastateltavista ei syrjäydy keskustelusta. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 61.)

Ryhmähaastattelun etuna on, että sen avulla voidaan saada nopeasti tietoa usealta vastaajalta (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 63). Tämän vuoksi voidaankin saavuttaa enemmän tietoa, sillä haastateltavat tukevat ja rohkaisevat toisiaan sekä auttavat muistelevaan. Ryhmähaastattelu saattaa tuottaa enemmän mielipiteitä kuin yksilöhaastattelu, sillä toisten haastateltavien läsnäolo herättää useampia näkökulmia. Kun haastateltavia yhdistää jokin yhteinen harrastus tai ryhmän jäsenyys, yhteiset kokemukset tekevät käyttäytymisestä julkisempaa. Yhdessä haastateltaessa väärinymmärryksiä ja unohtamista tapahtuu vähemmän. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2001: 94-96.)

Haasteena ryhmähaastattelussa on se, että kaikki haastateltavista eivät välttämättä saavu paikalle. Ryhmän ilmapiiri vaikuttaa olennaisesti siihen, kuka puhuu ja mistä puhutaan. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 63.) Myös haastattelun aloittamisessa ja dominoivien yksilöiden kontrolloimisessa saattaa syntyä ongelmia (Eskola, J. & Suoranta, J. 2001: 97). Ryhmähaastattelussa voi olla mukana kaksi haastattelijaa, jolloin tilanne voi olla hallitumpaa. Toinen voi esittää teemoja ja seurata niiden kulkua keskustelussa samalla kun toinen haastattelijoista valmistelee uuden teeman aloitusta. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 63.)

Halusimme toteuttaa opinnäytetyömme tiedonkeruun juuri teemahaastatteluina, jotta saisimme mahdollisimman laajan kuvan vastaajien omista kokemuksista. Yksilöhaastattelun sijaan teimme haastattelut ryhmämuotoisesti, sillä ajattelimme sen olevan antoisampi tapa kerätä tietoa. Arvelimme, että ryhmässä syntyisi keskustelua haastateltavien välillä, joka puolestaan synnyttäisi lisää vastauksia ja uusia näkökulmia haastatteluun. Mielestämme ryhmässä vastaajilla on mahdollisuus saada tukea toisistaan.

Haastattelimme tutkielmassamme yhteensä kymmentä henkilöä niin, että sekä Myyrastista että Havurastista saatiin viisi vastaajaa paikkaa kohden. Toteutimme haastattelun pareittain ja kolmen hengen ryhmissä. Parihaastattelu on eräs ryhmähaastattelun alamuoto, joten molemmilla on pitkälti sama ohjeistus. (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 210.)

Ennen haastatteluja järjestimme molemmissa Rasteissa haastatteluun valmistavan toiminnallisen virittäytymisen, jonka yhtenä tavoitteena oli tuoda itsemme tutummaksi ja näin luoda haastattelutilanteeseen mahdollisimman luotettava ilmapiiri. Toisena tavoitteena oli nostaa esiin käsiteltäviä teemoja, jonka toivoimme helpottavan luontevan keskustelun syntymistä haastattelussa. Toivoimme virittäytymisen antavan meille myös mahdollisuuden havainnointiin.

5.2 Viritys

Haastatteluja suunniteltaessa pohdimme, kuinka luoda asiakkaisiin mahdollisimman läheinen kontakti lyhyen ajan puitteissa. Lisäksi halusimme saada haastattelutilanteessa aikaan luotettavan ilmapiirin, jotta vaikeistakin asioista kertominen tuntuisi haastateltavista turvalliselta. Tästä johtuen pidimme molemmissa Rasteissa alkuviritykset ennen haastatteluja. Viritykseen osallistuivat kaikki viisi haastatteluun osallistujaa Rastia kohden. Virityksen menetelmäksi muotoutuivat luovat toiminnot kuvallisen ilmaisun keinoin. Halusimme järjestää viritykset omana päivänä, jonka jälkeen tekisimme haastattelut erillisinä päivinä. Tarkoituksena oli, että virityksessä käsitellyt teemat ja mieleen nousseet ajatukset saisivat rauhassa jäsentyä mielessä yön yli ennen haastatteluja. Seuraavaksi kerromme millaisiksi olimme viritykset suunnitelleet, kappaleissa 6.1 ja 6.2 kuvaamme millä tavalla viritykset sujuivat ja vastasivatko ne suunnitelmiamme.

Suunnittelimme aloittavamme viritykset kertomalla ensin itsestämme, keitä olemme ja missä opiskelemme, sekä minkä takia haastattelut toteutetaan. Sen jälkeen aloittaisimme toisiimme tutustumisen tekemällä kuvakollaasin itsestä ja itselle tärkeistä asioista. Kuvakollaasi toteutettaisiin leikkaamalla lehdistä erilaisia kuvia ja yhdistelemällä ne kokonaisuudeksi. Tämän jälkeen jokainen esittelisi ryhmälle kollaasinsa ja kertoisi sen avulla itsestään.

Halusimme käsitellä myös opinnäytetyömme aiheita, eli masennusta, yksinäisyyttä, yhteisöllisyyttä, vanhuutta ja hyvinvointia. Tämä toteutettaisiin niin, että kirjoittaisimme jokaisen teeman sanana omalle paperilleen ja näyttäisimme vuorotellen paperin ryhmälle. Pyytäisimme haastateltavia kertomaan vapaasti mitä sanasta nousisi ensimmäiseksi mieleen ja miten teema näkyisi heidän elämässään.

Viimeiseksi tehtäväksi olimme suunnitelleet kuvajanojen tekemistä. Jokainen valitsisi tuostamamme kuvista mieleisensä ja rakentaisi niistä kuvajanan kuvaamaan elämäänsä, toiveitansa ja odotuksiaan. Kävisimme janat vuorotellen läpi niin, että jokainen kertoisi omastaan, jonka jälkeen keskustelisimme mitä mahdollisia yhtenäisyyksiä ja eroavaisuuksia janoista oli löydettävissä, ja mitä ajatuksia ne herättäisivät. Lopuksi päättäisimme virityksen yhteiseen vapaamuotoiseen kahvihetkeen.

Jaoimme ohjausvuorot niin, että toinen meistä aloittaisi virityksen ensimmäisen osion ja toinen jatkaisi seuraavassa osiossa ja tällä tavalla vuorottelisimme koko virityksen ajan. Vaikka jaoimmekin vuorot, sovimme ohjaavamme melko vapaasti. Meille oli selvää, että toisen ohja-

usvuorolla saisi toinenkin täydentää ja ohjata, mikäli siltä tuntuisi. Päätimme ensin, että emme nauhoittaisi virityksiä, sillä ajattelimme niiden toimivan ajatusten herättelijänä ja tustumisvälineenä enemmän kuin tiedonkeruumuotona.

5.3 Kohdejoukon valinta

Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei esimerkiksi arpomalla (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 164). Haastateltavien määrä riippuu siitä, mikä on tutkimuksen tarkoitus. Tutkimusongelmasta riippuen voidaan haastateltavat valita teemaa tai tutkittavaa asiaa koskevan asiantuntemuksen tai kokemuksen perusteella. Tällaisessa tapauksessa on tärkeää että haastateltavan kokemus on omakohtainen. (Vilkka, H. 2005: 114.)

Saimme haastateltavien valinnassa apua Rastien henkilökunnalta. Emme asettaneet vaatimuksia sille, ovatko haastateltavat naisia vai miehiä, sillä emme halunneet käsitellä tutkimuksemme tuloksia sukupuolinäkökulmasta käsin. Sen sijaan kriteerinä oli asiakkuus Rasteissa eli se, että vanhus on osallistunut toimintaan kolmen kuukauden ajan. Mielestämme henkilökunta oli paras arvioimaan, keiden asiakkaiden toimintakyky olisi riittävä osallistumiseen.

Teimme haastateltaville kutsukirjeen, jossa ilmoitimme tutkittavan aiheen sekä kerroimme haastatteluun osallistumisen vapaaehtoiseksi. Lisäksi ilmoitimme ajankohdat, jolloin kaksivaiheiset haastattelut luultavimmin käytäisiin. Kirje liitteenä. (Liite 1)

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tasoa ja pätevyyttä kuvataan usein validiuden ja reliaabeliuden käsitteitä hyödyntäen. Käsitteet ovat varsinaisesti kuitenkin syntyneet kvantitatiivisen tutkimuksen yhteydessä, joten laadullisen tutkimuksen piirissä ne ovat ongelmallisia. Lähimmäksi perinteistä reliaabeliuden käsitettä kvalitatiivista aineistoa analysoidessa päästään tutkittaessa aineiston laatua. Reliaabeliutta eli luotettavuutta tässä tapauksessa tutkitaan enemmän tutkijan toiminnan kuin haastateltavien vastausten kautta. Luotettavuutta määriteltäessä voidaan esimerkiksi kysyä, vastaavatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet niitä käsitteitä jotka peilaavat tutkimuksi aiottua ilmiötä. Pyritään siihen, että kaikki olennainen aineisto otetaan huomioon ja että haastateltavan ääni tulee mahdollisimman hyvin kuuluviin. Samanaikaisesti on kuitenkin huomioitava, että tulokset perustuvat aina haastattelijan ja haastateltavan yhteistyöhön. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 187,189.)

Validiutta eli pätevyyttä voidaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkastella kahdella tapaa. Triangulaatiossa haastattelusta saatua aineistoa verrataan muun muassa aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta, jolloin yksimielisyyden löytyessä saadaan vahvistusta omasta haastatteluai-

neistoista löytyville tulkinnoille. Toinen tapa on antaa haastateltavien tutustua tutkijan tulkintoihin, jolloin voidaan pyrkiä osoittamaan vastaavuus tutkijan tulkinnoiden ja tutkittavien tulkinnoiden välillä. Tutkimuksella tulee pyrkiä siihen, että se paljastaa tutkittavien käsityksiä ja kokemuksia niin hyvin kuin mahdollista. On kuitenkin huomioitava, että lopulta kyse on tutkijan tulkinnoista ja käsitteistöstä, johon tutkittavien käsityksiä yritetään sovittaa. Tutkijan on pystyttävä selventämään miten hän on päätenyt luokittelemaan tutkittavan maailmaa juuri tekemällään tavalla. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 189.)

Luotettavuutta määriteltäessä tulee kuvata tutkimuksen kaikkia vaiheita tutkimuksen toteutuksessa. Haastattelusta voidaan kuvata mm. mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan itsearviointi tilanteesta. Tuloksissa täytyy selventää mihin tutkija perustaa päätelmänsä ja millä perusteella hän esittää tulkintojaan. (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 232,233.)

Haastattelun luotettavuuteen vaikuttava tekijä on se, että haastateltavalla voi helposti olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia ja mm. terveydellisistä ja norminvastaisista asioista jätetään kertomatta (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 207).

Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa. Tutkittavalle ei saa aiheutua vahinkoa eikä häntä tule loukata. Peruskysymyksien äärellä tarkastellaan mitä hyötyä tai haittaa tutkittavalle tutkimuksesta on, miten osallistujan yksityisyys ja tutkimuksen luotettavuus turvataan ja miten tutkittavia ei johdeta harhaan. Muun muassa haastattelun salaa nauhoittaminen loukkaa tutkittavaa. Kaikille tutkimukseen osallistuville tulee kertoa tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä painottaa osallistumisen vapaaehtoisuutta. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2001: 56.)

Haastattelussa eettiset ongelmat monipuolistuvat, sillä tutkittaviin ollaan suorassa kontaktissa. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa eettisinä periaatteina korostuvat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Itse haastattelutilanteessa tulee selvittää henkilöiden antamien tietojen luottamuksellisuus sekä huomioida kuinka haastattelu vaikuttaa vastaajaan esimerkiksi aiheuttamalla stressiä. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 19-20.)

Tietojen käsittelyssä oleellisia tarkastelun kohteita ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tulosten esittelyssä tulee varmistaa, että vastaajien henkilöllisyydet eivät paljastu. Aiheen arkaluonteisuuden lisääntyessä myös anonymiteetin suojelun tarve kasvaa. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2001: 56-57.) Purkamisessa tulee huolehtia siitä, että kirjallinen litterointi noudattaa haastateltavien alkuperäisiä vastauksia. Analyysivaiheessa tulee kysyä kuinka syvällisesti ja kriittisesti aineistot voidaan analysoida ja voivatko vastaajat sanoa miten heidän sanomisiinsa on tulkittu. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008: 20.)

Tiedonkeruumme oli kaksivaiheinen kun mukaan otetaan haastattelun lisäksi viritysosuus. Kysimme haastateltavilta luvan haastattelun ja virityksen nauhoittamiseen. Ennen kuin aloitimme, painotimme haastateltaville osallistumisen olevan vapaaehtoista. Korostimme, että haastatteluun osallistutaan nimettömänä eikä henkilöllisyyttä pystytä määrittämään missään vaiheessa tuloksia esitellessä. Sen lisäksi, että kerroimme näistä käytännöistä sanallisesti, annoimme jokaiselle haastatteluun osallistujalle allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeet, joissa nämä asiat kerrottiin vielä kirjallisesti. Halusimme suostumuslomakkeiden avulla varmistaa, että haastateltavat tuntisivat voivansa luottaa meihin. Lisäksi meille oli tärkeää, että niin haastateltavat kuin me tutkielman tekijätkin saisimme kirjallisen dokumentin siitä, että haastateltavat ovat lupautuneet osallistumaan tutkielmaamme, ja että toteuttaisimme sen heitä kunnioittaen. Vaikka Rastien työntekijät olivatkin kertoneet asiakkailleen opinnäytetyöstämme, halusimme vielä ennen haastatteluja itse kertoa tutkielmamme taustoista ja teemoista. Näin ollen varmistimme, että kaikki osallistujat varmasti tietäisivät mihin osallistuisivat.

Litteroimme haastattelut mahdollisimman pian haastattelutilanteen jälkeen jotta materiaali olisi mahdollisimman luotettavaa. Halusimme, että muistomme haastattelutilanteista auttaisivat ja helpottaisivat meitä litteroimamme haastatteluja. Pyrimme litteroimaan haastattelut mahdollisimman sanatarkasti, jotta haastateltavien vastaukset tulisivat varmasti totuudenmukaisesti kirjattua.

Koska Rastien työntekijät valitsivat haastatteluihin osallistujat, emme voi varmuudella tietää mitkä seikat ovat valintoihin vaikuttaneet. Ainoana valintakriteerinä esitimme, että osallistujat olisivat Rastien asiakkaita, eli he ovat käyneet Rastissa kolme kuukautta, ja että he ovat fyysisesti ja psyykkisesti kykeneviä osallistumaan haastatteluihin. Mietimme onko eettisesti oikein, että Rastien henkilökunta tekisi päätöksen siitä, ketkä osallistuisivat haastatteluihin. Olisi mahdollista, että he valitsisivat sellaiset asiakkaat, joiden arvelisivat antavan haastattelutilanteissa mahdollisimman suotavia vastauksia. Toisaalta taas halusimme Rastien henkilökunnan valitsevat haastateltavat juuri sen takia, että he tuntevat asiakkaansa ja tietävät, ketkä kykenisivät parhaiten osallistumaan haastatteluihin.

6 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisen aineiston analyysiin on useita eri tapoja ja käytännössä ne sivuavat toisiaan eivätkä ole erotettavissa täysin selvärajaisesti (Eskola, J. & Suoranta, J. 1998: 160-161). Käytimme työmme aineiston analyysissä teemoittelua, joka on Hirsjärven ym. mukaan eräitä laadullisen aineiston tavallisimpia analyysimenetelmiä (2010: 224). Teemoittelussa aineistosta

nostetaan esiin aiheita ja piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Nämä pohjautuvat osin teemahaastattelun teemoihin mutta niiden lisäksi nousee usein esille myös uusia teemoja. Analyysissa esiin nostetut teemat perustuvat tutkimuksen tekijän omiin tulkintoihin haastateltavien kertomasta. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009: 173.) Aineistosta on pyrittävä löytämään ja erottelemaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet (Eskola, J. & Suoranta, J. 1998: 160-161).

Kaikki toteuttamamme haastattelut nauhoitettiin. Jokainen haastattelu oli pituudeltaan noin tunnin kestoinen. Paikoin nauhasta oli vaikeaa saada selvää, sillä osa vastaajista puhui hiljaa tai nielaisi sanoja. Haastattelut litteroitiin melko pian niiden nauhoittamisen jälkeen, jolloin litteroituna materiaalia tuli 71 sivua, fontin ollessa Trebuchet MS kokoa 10 ja rivivälin ollessa 1,5. Merkitsimme litteroituun aineistoon teemat eli vanhuuden, yhteisöllisyyden, mielenterveyden, yksinäisyyden ja masennuksen väreihin. Muodostimme väreistä kokonaisuuksia, joiden perusteella analysoimme tulokset. Paikoin sama vastaus liittyi useampaan kuin yhteen teemaan, jolloin se käsiteltiin molempien teemojen tuloksissa.

6.1 Viritys Myyrastissa

Toteutimme ensimmäisen virityksen ja haastattelut Myyrastissa. Viritys oli yhtenä päivänä, jonka jälkeen toteutimme ensimmäisen haastattelun ja seuraavana päivänä toisen haastattelun. Toiveemme siitä, että viritys ja molemmat haastattelut olisivat eri päivinä, ei toteutunut. Haastateltavilla ja meillä oli valitettavasti liian yhteensopimattomat aikataulut. Viritys alkoi esittelyllä: kerroimme nimemme sekä sen, että opiskelemme Laurea-ammattikorkeakoulussa ja että teemme opinnäytetyötä Rasteihin liittyen. Lisäksi kerroimme miten yhteinen tuokiomme tulisi etenemään: ensin olisi viritys, jonka jälkeen kahvitarjoilu ja sitten samana päivänä ensimmäinen haastattelu ja seuraavana päivänä toinen. Myös haastateltavat esittäytyivät lyhyesti kertomalla nimensä.

Seuraavaksi aloitimme kuvakollaasien teon. Kaikki asiakkaat kertoivat, etteivät olleet koskaan työskennelleet tällä tavalla kollaasia tehden. Jotkut heistä totesivatkin, etteivät osaisi tehdä kollaasia, mutta pienen alkukankeuden jälkeen jokainen työskenteli innostuneesti. Me toimimme työskentelyn aikana avustajina. Kun kollaasit olivat valmiit, jokainen esitteli työnsä vuorollaan. Kollaasien esittelyssä nousi meidän yllätykseksemme useita opinnäytetyömme teemoja. Haastateltavat kertoivat nimensä ja ikänsä lisäksi heille tärkeistä asioista. Kertomuksissa nousi esille lasten ja perheen merkitys sekä moni kertoi myös yksinäisyydestään. Emme olleet odottaneet, että haastateltavat kertoisivat näin avoimesti meille itsestään ja olimmekin tyytyväisiä kuvakollaasien esiin nostamista ajatuksista.

Toisena tehtävänä meillä oli opinnäytetyömme teemojen käsittely. Kerroimme aluksi hieman opinnäytetyöstämme: että Rasteista oli toivottu opinnäytetyötä Rastien merkityksestä asiakkaidensa elämään. Esittelimme teemat näyttämällä vuorotellen paperille kirjoitetun teeman nimen. Jokainen kertoi mitä ajatuksia kyseinen sana itsessään herätti. Tämä osuus virityksessä oli meille hyvin antoisa. Haastateltavat kertoivat todella avoimesti suhteestaan yksinäisyyteen, masennukseen, vanhenemiseen, hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen. Tässä vaiheessa harmittelimme, ettemme olleet nauhoittaneet viritystä, sillä saimme opinnäytetyömme kannalta paljon tärkeää materiaalia, jotka nyt olivat pelkästään muistin ja myöhemmin tekemiemme muistiinpanojen varassa.

Teemojen käsittelyn jälkeen huomasimme ajan kuluneen nopeasti, jonka lisäksi olimme saaneet käsiteltyä kaikki teemat paremmin kuin olimme odottaneet. Päätimme, että jättäisimme suunnittelemamme kuvajonojen teon kokonaan pois. Päätimme virityksen yhteiseen kahvihetkeen, jolloin vielä keskustelimme vapaamuotoisesti virityksestä ja sen herättämistä ajatuksista. Haastateltavat vaikuttivat olevan hyvällä mielellä ja eräs miehistä kertoikin, että piti todella virityksessä käytetyistä kuvallisista menetelmistä ja että hän haluaisi tulevaisuudessa tehdä kuvan parissa jotakin. Olimme varanneet viritykseen aikaa reilun tunnin.

6.2 Viritys Havurastissa

Havurastin virityksen suoritimme samanlaisella aikataululla kuin Myyrmäessäkin. Olimme sopineet Havurastissa, että pitäisimme virityksen ja molemmat haastattelut samana päivänä, sillä tämä sopi haastateltavien aikatauluihin parhaiten. Huomasimme kuitenkin Myyrastissa, että yksikin haastattelu oli melko rankka virityksen kanssa samana päivänä. Päädyimmekin tekemään yhteisen virityksen jälkeen samana päivänä vain yhden haastattelun. Toisen haastattelun toteutimme seuraavana päivänä. Päätimme tällä kertaa nauhoittaa virityksen, sillä huomasimme Myyrastissa virityksen olleen niin antoisa, että se olisi ollut hyvä saada talteen nauhalle.

Käytimme Havurastin virityksessä samanlaista rakennetta kuin Myyrastissa. Aloitimme pienimuotoisella esittäytymisellä, jonka jälkeen siirryimme kuvakollaasien tekoon. Kollaasien esittelyn aikana Havurastin asiakkaat kertoivat itsestään hieman suppeammin kuin Myyrastin asiakkaat. Arvelemme tämän johtuvan siitä, että Havurastin porukka ei tuntenut toisiaan niin hyvin ennalta kuin Myyrastin haastateltavat. Myös meillä ohjaajina oli hieman vaikeuksia ajankäytön ja suunvuoron jakamisen kanssa; olisimme voineet olla hieman jämäkempiä ja seurata ajan kuluu tarkemmin.

Seuraavaksi esittelimme opinnäytetyömme teemat näyttämällä vuorotellen paperit, joihin teemat oli kirjoitettu. Koimme, että kaikki haastateltavat eivät kertoneet ajatuksistaan yhtä

avoimesti kuin Myyrastissa. Huomasimme taas, että ryhmä ei tuntenut toisiaan kovin hyvin ennalta, joten ehkä siksi vastaaminen oli vaikeampaa. Yksi asiakkaista joutui lähtemään kesken virityksen, mikä vaikutti myös tilanteeseen. Tästä huolimatta saimme antoisiakin keskusteluja aikaiseksi, sillä mukana oli muutama aktiivisempi keskustelija. Emme tehneet Havurastissaan kuvajanatyöskentelyä. Olimme päättäneet, että haluaisimme molempien viritysten olevan rakenteeltaan samanlaisia.

Lopetimme myös Havurastissa virityksen kahvihetkeen, jolloin keskustelimme vapaasti viritystilanteesta. Asiakkaat tuntuivat olevan positiivisella mielellä virityksestä. Olimme varanneet tähänkin viritykseen aikaa tunnista puoleentoista tuntiin. Viritys kesti hieman reilun tunnin, vaikka meillä ohjaajilla tuntui olevan ajoittain vaikeuksia aikataulun noudattamisessa.

6.3 Haastattelutilanne ja kohdejoukko

Kuten virityksessä myös haastattelussa osallistuimme molemmat ohjaukseen. Mietimme roolien jakamista, mutta koimme luontevimmaksi tehdä tiedonkeruun yhdessä. Meillä oli lähes yhtä lailla kokemusta haastattelun tekemisestä, joten yhdessä ohjaamalla kummankaan taidot eivät päässeet ohjaamaan haastattelun kulkua suuntaan tai toiseen. Virityksen aikana vetovastuu oli selkeämpi, mutta yhdessä ohjaaminen ja toisen tukeminen oli ennalta sovittua. Haastattelun päätimme tehdä yhdessä jakamatta etukäteen teemoja tai kysymyksiä. Myös nauhurin tarkkailu oli yhteinen tehtävä, jotta nauha ei katkeaisi tai keskeytyisi haastattelun aikana.

Haastattelut käytiin suljetussa tilassa, sillä halusimme varmistaa rauhallisen ja luottamuksellisen keskustelutilanteen syntymisen. Yksi neljästä haastattelutilanteesta keskeytyi, kun työn tekijä tuli ilmoittamaan että muu ryhmä alkaisi seurata elokuvaa ja haastatteluun osallistujat voisivat katsoa sen myöhemmin. Sama haastattelu keskeytyi toisen kerran kun kännykkä alkoi soida ja asiakas keskusteli hetken puhelimessa.

Etenkin Myyrastissa viritys ja ryhmämuotoinen haastattelu herättivät vuorovaikutusta osallistujien kesken. Toiminnassa oltiin kiinnostuneita toisen kertomasta, osallistujat esittivät toisilleen kysymyksiä, kuuntelivat toisen puhuessa ja ilmeistä heijastui keskittyneisyys. Myös Havurastissa annettiin puheenvuoro jokaiselle, mutta ohjaajavetoisuus oli korostuneempaa ja osallistujien välinen keskustelu vähäisempää. Tämä selittyy mahdollisesti sillä, että Havurastin ryhmäläiset kertoivat olevansa toisilleen tuntemattomia kun taas Myyrastin ryhmä oli joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta hieman tiiviimmin tutustuneita. Molemmissa paikoissa haastattelussa saavutettiin keskustelunomaisuutta, eli vastaajat kommentoivat ja kysyivät toisiltaan. Haastateltavat saivat kimmokkeita kertoa jostain, jonka toinen oli tuonut esille liittyen kohdalla olevaan aiheeseen tai täysin uuteen teemaan.

Haastateltavat valikoituivat Rastien työntekijöiden avustuksella. Annoimme osallistujille mahdollisuuden kertoa itsestään vapaamuotoisesti niin virityksessä kuin haastattelussakin, emmekä siis esittäneet suoria kysymyksiä esimerkiksi iästä, terveydellisistä seikoista tai Rastien asiakkuuden syistä. Koimme tämän olevan tarkoituksenmukaista, sillä halusimme korostaa vastaajien omaa kokemusta asioista sekä lisäksi tukea sitä seikkaa, että Rasteissakaan ei pidetä potilastietoja tai kirjata asiakkaiden henkilökohtaisia tietoja vasten asiakkaan omaa tahtoa. Virityksen toiminnasta ja keskustelusta sekä haastattelusta olemme kuitenkin koonneet esiin tulleita asioita, joiden perusteella kuvaamme kohdejoukkoamme.

Haastatteluihin osallistui viisi miestä ja viisi naista. Suunnitelmamme mukaan emme aikoneet käsitellä tuloksia sukupuolinäkökulmasta. Ennakkoluulonamme oli, että suurin osa osallistujista tulisi olemaan naisia ja tällöin miesten vastaukset olisivat helposti yhdistettävissä vastaajaan, jolloin anonymiteettisuoja saattaisi kärsiä. Koska naisia ja miehiä oli kuitenkin yhtä paljon, olemme päätyneet esittämään tulokset paljastamalla vastaajan sukupuolen. Havurastissa haastatteluun osallistuivat Eero, Unto, Lassi, Liisa ja Anja. Myyrastissa osallistuneita ovat Martti, Eino, Aino, Kerttu ja Hilma. Nämä nimet eivät ole Rastien asiakkaiden oikeita nimiä, vaan keksimämme peitenimet. Käytämme tulosten esittelyssä suoria lainauksia haastattelusta ja sitaatin perään merkitsemme vastaajan nimen.

7 Tulokset

Purimme haastatteluista ja virityksistä saamamme aineiston teemalähtöisesti. Vanhuuden teemaan olemme liittäneet puheen, joissa haastateltavat kertovat itsestään ja arjestaan. Koska Rastien toiminta perustuu vahvasti yhteisöllisyyden periaatteeseen, olemme yhteisöllisyys- teeman alla käsitelleet puhetta, joka liittyy Rasteihin ja sen toimintaan. Mielenterveys teeman alla käsittelemme puhetta, joka liittyy yksinäisyyden ja masennuksen kokemiseen sekä mielenterveyden tukemiseen.

7.1 Vanhuus

Esitimme virityksissä osallistujille sanan vanhuus. Myyrastissa ensimmäinen reaktio oli kuiskaus; ”Vanhuus on pelottava asia”. Vanhuus tuntui olevan toisille negatiivinen, toisille luonnollinen asia. Eräs tokaisi aiheen olevan ajankohtainen. Lähes 80 -vuotias vastaaja ei esimerkiksi kokenut olevansa vielä vanhus. Reilu 60 -vuotias puolestaan ihmetteli ääneen, miksi vanhuk- sille pitää jatkuvasti keksiä eri nimityksiä kuten eläkeläinen, seniori, ikääntyvä. Kaikkia vas- tauksia yhdisti ajatus siitä, että terveys ja sen muuttuminen kuuluu ikääntymiseen. Moni ajat- telee, että vanhuus on hyvä asia, kunhan saa olla terveenä. Fyysisen kunnon menettäminen

katsottiin olevan hyväksyttävämpää ja luonnollisempaa, mutta pelko mielen sairastumisesta koettiin pahimpana. ”Kunhan järki vaan pelais”. Haastatteluista nousi erilaisia mielipiteitä siitä, mikä on vanhusten tilanne tämän päivän Suomessa. Eräs ajatteli suomalaisten vanhusten olevan hyvässä asemassa verrattuna maailman vanhuksiin, mutta muutamissa puheenvuoroissa oli läsnä myös huoli siitä, miten vanhusten käy. Huolet liittyivät suurelta osin säästöihin ja leikkauksiin sekä vanhusten liialliseen lääkehoitoon.

Viisi kymmenestä kuuli ensimmäisen kerran Rastista Katriinan sairaalassa lääkärin tai sairaanhoitajan suosittelemana. Yhteys sairaalaan muodostui oman kuntoutuksen tai puolison hoitajakson yhteydessä. Muut vastanneista ovat saaneet tiedon paikasta joko vanhuspsykiatriltä, päiväkeskuksesta, mielenterveyspoliklinikalta, kotiapusäitiön asumispalveluiden tai A- klinikan kautta. Vastauksista nousi esille, että haastateltavien ikäjakauma oli melko suuri. Nuorin vastanneista oli hieman alle 60 -vuotias ja vanhin vastanneista oli 84 vuotta vanha.

”Että ihmettelen, että mitenkä on vielä hyvämuistisia vanhuksia täällä, vanhuksia, niin kuin minäkin olen sellainen” (Martti)

Haastatteluun osallistujat kertoivat tulevansa itsenäisesti toimeen kotona. Kahdeksan kymmenestä haastateltavasta asuu yksin, yhdellä heistä elää puoliso sairaalassa. Kaksi vastaajista asuu puolisonsa kanssa. Usea kokee voivansa fyysiseltä terveydeltään hyvin, osa jopa erinomaisesti. Osa kokee, että Rastien jumpat ovat omalta osaltaan vaikuttaneet hyvään kuntoon. Kaikki mainitsivat kuitenkin erinäisiä fyysisiä ja henkisiä vaivoja ja sairauksia jotka ovat läsnä arkipäivissä. Kaksi vastaajista kertoi kuuluvansa elämäntaparyhmään, jossa käydään läpi kysymyksiä omasta alkoholinkäytöstä ja ikääntymisestä. Viikoittaisten käyntien määrä vaihtelee niin, että yksi kertoo käyvänsä kerran viikossa, viisi muutaman kerran viikossa ja neljä lähes päivittäin.

Kysyimme haastattelussa, ketkä ovat tällä hetkellä vastaajille tärkeitä ihmisiä heidän elämässään. Kaikissa vastauksissa nousee esille perheen eli puolison, lasten ja/tai lastenlasten merkitys. Kolme vastaajaa mainitsee ensimmäisenä läheisekseen puolison. Kaikilla vastaajista on lapsia ja lapsenlapsia, jotka myös korostuvat lähiverkostosta puhuttaessa. Kuudessa vastauksessa kerrotaan tärkeäksi Rastien ohjaajat ja muut asiakkaat. Tärkeiksi ihmisiksi mainittiin myös ystävät. Yksi vastanneista kertoi, että jos ei kävisi Havurastissa, hän joutuisi viettämään aikansa kotona yksin.

”Tuota, jos tätä paikkaa ei ois ni, kotona tulis oltuu jo tota... Se on yksinäistä olemista että...”(Liisa)

”...että tää Myyrastin porukka on tärkeä ja sitten tytär ja tyttären poika”(Hilma)

"Tärkein on tietysti oma kodinhoitaja eli vaimo. Sitten on lapset ja lapsenlapset"(Eero)

"Nämä hoitajat täällä. Että kun paha päivä sattuu tuolla eikä oo mitään toimintaa ni silloin ku tulee tänne ni se päivä valkenee. Mä saan siitä voimaa ja kannustusta." (Anja)

Tärkeistä ihmisistä puhuttaessa nousee esiin se, että läheisiä tavataan harvoin. Suhteet läheisiin ja esimerkiksi naapureihin saattavat olla etäiset. Se, että omaisia ja ystäviä nähdään vähän, korostui etenkin Myyrastin asiakkaita haastattellessa. Heidän puheistaan selvisi, että tähän johtavia tekijöitä ovat muun muassa maantieteellinen etäisyys, oma jaksaminen yhteydenpidon suhteen tai läheisten kiire. Kolme kertoo, että kaipaa kutsuja vierailuille ja esimerkiksi viikonloput ovat aikaa, jolloin seuranpuutteen huomaa varmimmin.

"...mut ennen kaikkea tietysti oma lapsi ja lapsen perhe, jota en sitten näe kyllä. Nuoruusystävät on niin kaukana, kyllä niitäkin joskus soittelee, mutta ei niistä oo arkipäivässä mitään apua."(Aino)

"Että kun meillä oli puhe, että mä oon tullu sieltä kaukaa tänne ja ei oo ketään, ei ainuttakaan. Ei ole sukulaisia eikä ole mitään, meitä on oma perhe vaan täällä." (Martti)

"Mutta ne viikonloput on kyllä tylsiä, ja se on, silloin mulle tulee niinkun semmonen olo, että, että olis kiva, jos joku vieras kävis." (Kerttu)

7.2 Yhteisöllisyys

Eeron mukaan toiminnan aloittaminen oli vaikeaa ja osallistuakseen ensimmäisen kerran hän tarvitsi aikaa.

"Mä aattelin et mitähän siellä oikeen tehdään ja tapahtuu. Mä olin et emminä lähde sinne."... "Se on kynnyks korkee... tuntuu olevan muillakin."(Eero)

Kerttu kertoi, ettei aluksi viihtynyt Rastissa lainkaan ja Aino mainitsee, että aloittamiseen kului vuoden päivät. Sen sijaan neljä vastaajaa totesi, että paikka tuntui hyvin pian omalta. Kahden vastaajan kohdalla nousee esiin se, että aloittaminen oli helpompaa, kun lähetettä ei tarvittu. Ainon mielestä muutoin moni leimautuisi mielenterveydellisesti sairaaksi.

"...ja sitten kun tulin tänne ni heti huomasin että tämä on se paikka jossa aina kun ikävä tulee ja paha mieli ni silloin tänne. Ja siitä lähtien oon käyny täällä"(Anja)

"Me käytiin sit tän Marian kans täällä yhdessä ja tuota mie sain tuon esitteen ja mie sanoin että tämä on minun paikka."(Lassi)

Kysyimme haastattelussa suoraan henkilökunnan ja muiden asiakkaiden merkityksestä, mutta tuloksia näiden suhteen esiintyy myös muissa asiayhteyksissä. Lisäksi huomasimme, että Myyrastissa toimintaa kuvaileva puhe liittyi paljon asiakkaisiin, kun puolestaan Havurastin asiakkaat kuvailivat enemmän henkilökuntaa. Pääosin vastauksista nousee esille, että henkilökunnalta saadaan keskustelutukea ja konkreettisia neuvoja. Kaksi vastaajaa mainitsi, että henkilökunta kuuntelee ja kohtelee asiakkaita samanvertaisina itsensä kanssa. Eräs vastaajista kertoi, että henkilökunta keksii aina uutta tekemistä muun muassa kädentaitojen parissa. Hän jatkoi, että on saanut Rastista myös konkreettista apua kun henkilökunta tarjosi hänelle lainaksi voimistelukeppiä. Yksi vastaajista kertoi valikoivansa henkilökunnasta ne, jotka kuuntelevat ehdotuksia ja joille haluaa jakaa huoliaan. Henkilökunta mainittiin usein myös yhteyksissä, joissa puhutaan ensimmäisistä kontakteista rasteihin.

”Mä en oo silleen, musta tuntuu että ku heillä on kokemusta ja koulutusta niin tavallaan voi ohjata sit tai neuvoa, että mitä nyt voi tehdä, mihin mennä ja kenen puoleen kääntyä” (Eino)

”He aina kannustaa vain sitä että tuota, vaikka minä aina valitan, että minun on vaikea tulla. He sanoo näin että tulet vaikka ois vaikeetakin. Ja minä olen tullut, vaikka on vaikeeta” (Martti)

Muissa asiakkaissa nähdään mahdollisuus vertaistukeen. Monissa haastatteluissa nousi esille, että on tärkeää saada jutella muiden kanssa ja kuunnella heidän kuulumisiaan. Muiden rastilaisten seurassa yksinäisyyden tunteet lievittyvät. Neljä haastateltavaa kokee, että asiakkaat ovat ystäviä keskenään. Puolet heistä korosti etenkin pienryhmän tiiviyyttä. Myös Hilma ja Aino kertoivat, että asiakkaiden kanssa tulee juteltua Rastin ulkopuolella vaikka vierailuja toisen kotiin tehdään vähän.

”Et on niitä ystäviä, kenen kanssa keskustele asioista...” (Aino)

Liisa kertoi, että muut asiakkaat merkitsevät hänelle juttuseuraa. Kaksi haastateltavista kertoi, että niistä rastilaisista jotka jättäytyvät pois toiminnasta ollaan huolissaan. Eräs kertoi nähneensä vanhan tutun Rastin ulkopuolella ja miettineensä miksi tämä on lopettanut käymisen.

Kahdessa haastattelutilanteessa tuotiin esille miesasiakkaiden vähyys suhteessa naisrastilaisiin. Kaksi viidestä miehestä arvioi, että naisten on helpompi mennä Rasteihin. Yksi vastaajista pohti syyn olevan siinä, että miehet ovat lyhytikäisempiä ja naiset vilkkaampia sekä seurankipeämpiä. Yksi naisista epäili, että askartelu ei ole miesten mieleen.

Yhteisöllisyys koettiin kaikkien vastanneiden kesken tärkeäksi. Yhteisöllisyyden yhteydessä puhuttiin paljon yhdessä tekemisestä, ryhmässä olemisesta ja siitä, että kuuluu johonkin.

Vastaajat kokevat tärkeäksi, että ympärillä on ihmisiä. Anja mainitsi, että yksinäisyyteen löytyy ratkaisu yhteisöllisyydestä ja yhdessä tekemisestä.

”Yhteisöllisyys on parasta mitä voi olla.”(Lassi)

”Joka tapauksessa mä tarviin paikkoja, mihin mennä. Ja ihmisiä.” (Eino)

”Mä oon tottunu jo olemaan. Tänne on kiva tulla, täällä on muita ihmisiä.”(Liisa)

”Täällä on hyvin viihtyisä paikka ja täällä näkee toisia ihmisiä ja kuulee heidän puheitaan, joista minä en ymmärrä kaikista yhtään mitään, kun en tiedä. He puhuu omasta elämästään ja kuulee toisten juttuja ja sitten on toimintaa, monenlaista. et se ei oo sitä istumista vaan.”(Martti)

Yhteisöllisyys nousee esiin vastavuoroisesta kokonaisuudesta, johon kuuluu keskustelu, kuunteleminen ja ohjelma.

”Kai ne sopeutuu yhteen molemmat. Niinku ne tuolijummat ja muut. Sitten niiku ihmisetkin jotenki avautuu keskenään. Paremmiin tutustuu toisiinsa.”(Unto)

”Huomisaamunakin taas bingo vetästään täällä. Yhteisesti.”(Anja)

”...on ollut ihan kiva välillä seurata kun toisetkin tekee.” (Kerttu)

”...kaikenlaisia harrastuksia, mitä ei yksin tulis tehtyä.”(Aino)

Yksi vastaajista kokee erityistä kuuluvuutta pienempään yhteisöön Rastin sisällä, joka koostuu elämäntaparyhmäläisistä. Hän kertoi että ryhmäläiset ovat ystäviä, jotka tukevat avoimesti toisiaan kaikissa asioissa. Hän kokee, että ryhmä on erillinen muista Rastin asiakkaista. Ainon mukaan yhteisöllisyyttä Rastissa on se, että kuuluu johonkin jossa on samanlaisia ihmisiä. Tähän Eino jatkoi, että sellaisessa yhteisössä hyväksytään semmoisena kun on.

”Niin tuo, ainakin mul on niinku tarve jollain tavalla kuulua johonkin, tuota onko se nyt sitten yli kuusikymppisiin ihmisiin. Ettei oo ihan sitten omituinen olio.” (Eino)

Kysyimme haastateltavilta, kokevatko he itse tuovansa iloa ja turvaa muille asiakkaille. Kukaan ei antanut suoraa vastausta mutta kolme haastateltavista ajatteli että varmasti oma positiivinen käytös ja luonne vaikuttavat ympäristöön. Yksi vastanneista ajatteli olevansa hyödyllinen ja avulias. Kolmessa vastauksessa käy ilmi, että omien asioiden jakaminen muille on helppoa. Hilman ja Ainon mukaan he ovat hyvin avoimia kertomaan itsestään. Martti ajattelee, että kahvihetki on ainut rauhallinen mahdollisuus asiakkaiden väliseen keskusteluun muun ohjelman ohella.

Kahdeksan kymmenestä kokee tulevansa hyväksytyksi Rastissa omana itsenään. Heistä kahden mielestä välillä on pientä kinaa ja ”alta kulman kattomista”, mutta suuria sotia ei koskaan ole ollut. Kaksi haastateltavaa ei suoraan ottanut kantaa.

”Mutta kun mä aina tänne tulen ni täällä on ystävällinen vastaanotto, joka, kaikkien puolesta että... että kyllä se sitten on mukava tulla tänne kun tutustuu uuteen joukkoon. Sekin on yks hyvä asia. Se on mukava tulla kun tuntee toisensa ja oikeesti saa olla ja kuunnella toisten asioita.” (Anja)

Kaikki vastaajista olivat sitä mieltä, että samaan ikäpolveen kuuluminen ei ole tärkeää. Vastaajat kokevat, että Rastiin kuuluvat ovat eri-ikäisiä, nuorista alle 60 -vuotiaista varttuneimpiin yli 80 -vuotiaisiin. Samassa yhteydessä mainittiin kahden haastattelun aikana yhteistyö lastentarhojen kanssa. Erityisesti yksi kokee vierailut lasten luona mielekkäiksi ja vanhuksia piristäviksi.

Moni kertoi haastattelussa yhteisöistä, joihin aikaisemmin on kuulunut. Yhteisöjä ovat olleet iso perhe, henkilöstömäärältään suuri työtiimi tai entiseen elämään kuulunut ystäväpiiri. Kolme vastaajista yhdistää tämän siihen, että tämän vuoksi Rasteissa on helpompi tulla toimeen muiden kanssa.

”Että minulle voi olla sekin eduks kun minä olin niin monta kymmentä vuotta liike- elämässä. Tuommosessa jossa oli isoja porukoita, myyjäporukat ja sitten siinä paljon joutu ihmisten kanssa tekemisiin. Monessa paikassa niin se ehkä opetti sitä käyttäytymistä ja sopeutumista toisten kanssa. Aika paljonkin.” (Anja)

Kaikkien haastateltavien vastauksista nousee esille, että Rasteissa käyminen on heille tärkeää vertaistuen takia. Vastaajat haluavat kertoa omista asioistaan ja kuunnella toisten kuulumisia.

”Se on just tärkeä se vertaistuki. Että on muitakin kuin minä aina täällä.”(Aino)

”Tavallaan, kun samassa asemassa olevia kaikki niin tavallaan se on meidän perhe sitten. Ja sillä siinä vähän joutuu semmoseen kaikennäköisiin, kaikkiin hyviin ja huonoihin puoliin.”(Anja)

”Mutt että voi kuitenkin puhua toisten kans. Ollan näitten vuosien kanssa tutustuttu.”(Kerttu)

”Kyllähän täältä saa tukea. Mehän tuetaan toinen toisiamme kaikis asioissa että...”(Eero)

Vastauksista voi päätellä, että keskustelu on vapaaehtoista ja lähes kaikkien vastanneiden mielestä avointa. Yksi kokee, että vanhat ihmiset keskustelevat mieluummin pinnallisesti ei-

vätkä mene niin syvällisiin aiheisiin. Hän ajattelee, että sitä ei välttämättä katsota tarpeelliseksi ja siksi pysytäänkin enemmän leikkimielisissä aiheissa. Haastatteluista tulee esiin, että asiat, joista keskustellaan voivat olla esimerkiksi arkeen, huoliin tai sairauksiin ja vaivoihin liittyvää.

”Mä tulen sen takia, että mä saan keskustella, sikäli mikäli mä nyt osaan keskustella jotain ja kuunnella toisten mielipiteitä ja täällä kerrotaan sairauksista ja elämästä ja se on oma asiansa. En minä mene utelemaan keltään, että mikä sulla on. Minä kuulen vaan, itte saa kertoa mitä haluaa ja uskoo sitten.”(Martti)

”Ja siinä semmonen, että sitä ei tarvita, että jokainen leimautuis mielenterveydellisesti sairaaks, vaikkei nyt, minäkään ainakaan tunne itseäni olevan. Mutta vertaista on täällä sitten ja siitä hyvä, että täällä tehdään noita retkiä ja teatteria ja muuta, että ei sitä yksinään jaksa lähteä.”(Aino)

”Ja niin kuin tänä aamuna viimeks tullu huomaamaan, ettei ookaan ihan, ihan, ihan ainut ihminen. Et on joitain muitakin ihmisiä, joilla ihan on samantapaisia juttuja tai muuta. Harvoin on ihan yksityteen tuota, ongelmatonta tai et ei ois mitään, että toisenkin elämässä on sattunut kaikennäköstä, eikä vaan mulle.”(Eino)

7.3 Rastissa toimiminen

Pyysimme haastateltavia kuvailemaan Rastien ohjelmaa ja kertomaan siitä mielipiteensä. Ohjelmatarjontaa kuvailtiin monipuoliseksi ja mieleiseksi mainittiinkin monia eri aktiviteetteja. Esiin nostettiin käsityöt, askartelu ja musiikki. Musiikista yksi haastateltava nosti esiin lauluhetket ja kertoi kokevansa tärkeänä sen, että jokainen saa laulaa omalla äänellään ilman säestystä. Myös se, että Rasteihin tilataan erilaisia lehtiä ja niitä saa vapaasti lukea koettiin hyväksi asiaksi. Jumppa ja istumatanssi mainittiin kolmessa vastauksessa. Lisäksi kortinpeluun, bingon ja aivojumpan kerrottiin olevan mieleisiä. Näiden lisäksi yhdessä vastauksessa mainittiin papin käyvän Rasteissa silloin tällöin tekemässä vapaaehtoistyötä. Yksi haastateltava kertoi kokevansa sen hyväksi, että Rastiin tullessa ei tarvitse sopia mitään aikoja, vaan saa tulla silloin kun itselle sopii. Kun kysyimme yhdeltä haastateltavalta onko tärkeämpää järjestetty ohjelma, vai muu yhdessä vietetty aika, totesi hän molempien olevan tärkeitä. Hän mainitsi tuolijumpan yhtenä esimerkkinä jolloin ihmiset avautuvat toisilleen ja tutustuvat paremmin toisiinsa.

Kysyimme haastateltavilta kokevatko he oppineensa jotakin uutta Rastissa, tai saaneet innostusta esimerkiksi uuteen harrastukseen. Yksi haastateltava kertoi, ettei ole oppinut uutta ja lisäsi, että ei käy Rastissa uuden oppimisen toivossa. Hän kertoi käyvänsä Rastissa sen takia, että saa keskustella muiden rastilaisten kanssa ja kuunnella heidän mielipiteitään. Kaksi muuta haastateltavaa eivät osanneet eritellä sitä ovatko oppineet uutta Rastissa. Muut haastateltavat luettelivat erinäisiä asioita, joita ovat oppineet. Eräs nainen kertoi oppineensa sukan

kantapään teon ja innostuneensa kymmenen vuoden jälkeen taas kutomaan sukkia. Toisessa vastauksessa kerrottiin taas saaneen askarteluun uusia niksejä sekä lapsuuden jälkeen oppineen uudestaan kankaankudonnan. Myös kirjansidonta, sarjakuvien teko, housujen silittäminen, asahi-liikunta ja Rastien päiväkodin kanssa tehtävä yhteistyö mainittiin vastauksissa.

Kerttu kertoi saaneensa Rastista lainaksi voimistelukepin ja näppyläpallon, joita hän on tarvinnut loukattuun olkapäänsä. Hän lisää, että olisi tuskin itse keppiä tullut hankkineeksi:

”... niin onhan se tukea sekin. Ei tarte itse ostaa ja olis jäänyt varmasti ostamatta, koska en mä en mihinkään olis lähteny niitä hakee.” (Kerttu)

Kahdessa vastauksessa tulee esiin se, että muilta ihmisiltä oppii myös asioita. Anja kertoi, että koko elämä on oppimista ja se on myös omasta asenteesta kiinni oppiiko uusia asioita. Hän sanoi lisäksi, että ihmiset oppivat myös toisistaan ja toisiltaan.

”No kaikestahan oppii. Ennemmin, enemmän tai vähemmän ni ihminen oppii jotain aina vanhaan päivään asti. Jos kuuntelee ja ottaa semmosen asenteen. Toisistaan ja toisten asioista kuunteleminen.” (Anja)

Kysymme mitkä ovat Rasteissa sellaisia asioita, joista haastateltavat eivät pidä ja mitä he haluaisivat lisää. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että kesällä Rastin sulkeminen neljäksi viikoksi on tylsä asia. Toinen haastateltava puolestaan kertoi, että hän innostui meidän pitämämme virityksen aikana askartelusta ja haluaisikin tulevaisuudessa askarrella Rastissa. Lisäksi tämä haastateltava harmitteli sitä, että hänen ruoka-aikansa on siihen aikaan, jolloin Rastissa on meneillään jokin ohjelma. Yksi mieshaastateltavista kertoi, että kaipaasi lisää vitseinikkareita Rastin porukkaan. Toisessa vastauksessa puolestaan todettiin, että sitä mistä ei pidä, sitä ei tarvitse tehdä. Kuusi haastateltavaa eivät osanneet kertoa minkäänlaista kritiikkiä tai toiveita Rastien toimintaan liittyen.

Kun kysymme, saako Rasteissa vaikuttaa päätöksentekoon ja kuunnellaanko asiakkaita heidän toivomuksissaan, yhdeksän kymmenestä vastasi tähän kysymykseen. He kaikki olivat sitä mieltä, että heillä on Rasteissa mahdollisuus vaikuttaa siellä tehtäviin päätöksiin ja heidän mielipiteensä otetaan huomioon. Kaksi haastateltavaa sanoi, että heiltä kysytään mitä (ohjelmaa)he haluaisivat. Yksi kertoi, että Rastissa pidetään viikoittainen kokous, johon asiakkaat osallistuvat. Hän mainitsi myös, että retkistä äänestetään ja enemmistön mukaan tehdään päätökset. Yhdessä vastauksessa kerrottiin Rastissa olevasta säännöstä, jonka mukaan kunnioitetaan puhuvan puheenvuoroa, eikä häntä keskeytetä. Eräs haastateltava mainitsi, että päätöksentekoon voi vaikuttaa, jos vain itse niin haluaa. Kaksi henkilöä kertoi, että Rastissa voi tehdä ehdotuksia ja että jossain vaiheessa nämä ehdotukset yleensä myös toteutuvat. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että asiakkaita kuunnellaan, mutta että se riippuu henkilökunnasta. Hän lisäsi tähän, että on oppinut puhumaan sille, joka kuuntelee. Eräessä vastauksessa mainittiin mieli-

pidelaatikko, johon Rastin asiakkaat voivat laittaa toivomuksiaan. Kolme haastateltavaa sanoi lisäksi, että he kokevat, että Rastissa otetaan heidät yksilöllisesti huomioon.

7.4 Yksinäisyys

Suurin osa haastateltavista kertoi heillä olevan yksinäisyyden tunteita. Puolison kuolema ja leskeksi jääminen tulivat kertomuksissa esille. Lisäksi kahden haastateltavan puolisoit ovat olleet jo pidemmän aikaa sairaalassa ja kaksi muuta haastateltavaa ovat eronneet puolisoistaan.

Yksin asuminen koetaan asiaksi, joka lisää yksinäisyyttä. Aino kertoi kokevansa nimenomaan yksin kotona olemisen hankalaksi.

”Mäkin ajattelin ennen, kun mies oli jossain, että kiva olla yksin kotona. Mutta sitten kun sitä ei tarte odottaakaan enää kotia, niin ei se ookaan niin kivaa. Kun on liian paljon kotona, niin tulee aina niit hulluja ajatuksia: ”Mitä tällä elämällä on järkeä?”, ja et ei oo mitään tarkotusta sillä.” (Aino)

Lisäksi yksi haastateltavista kertoi, että erityisesti pariskuntien näkeminen tuntuu pahalta kun on yksin, eikä ole sitä omaa puolisoa vierellä. Tämä haastateltava kertoi myös, että se, kun joutuu hoitamaan asioita yksin, kuten esimerkiksi auton huoltamisen, tuo turvattomuuden tunnetta, kun ei olekaan miestä vierellä kuka neuvoisi. Puhekaverin puuttuminen kotona nousi myös kolmen haastateltavan kertomuksissa esille.

”Kyllä se on, on semmosta, joka hetki, kun ei oo sitä, tekis mieli sanookin joltain, mut kenelle sitä nyt sanoo, ei sit seinille viitti puhua.” (Aino)

”Tosiaan, kun tekis mieli kaikista niinku mielipiteistä, että mitäs mieltä olet, ja jutella vaikka telkkaohjelmista ja muista, mutta kun ei ole.” (Hilma)

Anja kertoi, että ollessaan yksin ilman puhekaveria, negatiiviset, kiusalliset ajatukset nousevat helposti mieleen. Murheet, surut ja ikävät asiat kiusaavat ajatuksissa ja yksin ollessaan niitä kertaa helpommin mielessään aina uudestaan ja uudestaan. Illat, viikonloput ja suuret pyhät nousevat esille neljän haastateltavan puheissa siitä, milloin yksin oleminen on erityisen vaikeaa. Yksi haastateltavista mietti myös kaupungissa asumisen haasteita yksinäisyyden kannalta. Hän kertoi, että nykyään naapureilta ei ole tapana pyytää apua, eikä edes naapureiden välinen tervehtiminen ole itsestäänselvyys. Eräs haastateltava puolestaan kokee yksin olemisen olevan erityisen vaikeaa siksi, kun ei ole aikaisemmin suurperheessä kasvaessaan ja oman perheensä parissa tarvinnut koskaan olla yksin. Nyt ensimmäistä kertaa asuessaan yksinään tuntui alku hyvin vaikealta ja masentavalta.

Kolme henkilöä oli samaa mieltä siitä, että toisinaan yksinäisyys on itsestä kiinni; kun olisi lähdettävä jonnekin, tulee helposti keksittyä tekosyitä miksi ei lähdekään, tai sitten ei muuten vaan viitsitä lähteä.

Yksi mieshaastateltava totesi, että hän ei erityisemmin tunne yksinäisyyttä ja kertoi vaimon seuran pitävän mielen pirteänä. Hän arveli kuitenkin, että ilman vaimoa hän olisi yksinäinen. Myös eräs toinen mieshaastateltava kertoi, että ei ole tuntenut yksinäisyyttä ja mainitsi suhteensa poikaansa ja muihin sukulaisiinsa vaikuttavan tähän. Lisäksi kolmas miespuolisista haastateltavista, Eino, totesi, ettei ole koskaan tuntenut tai ainakaan tunnustanut tunteneensa yksinäisyyttä. Hän on pitänyt itseään aina kovin sosiaalisena ihmisenä ja tottunut siihen, että puhelin soi ja vieraita käy joka päivä. Nyt kun tilanne on toinen ja vierailut ja puhelinsoitot ovat vähentyneet, on ollut kova paikka hyväksyä se, että itse tarvitseekin toisia.

Kaikki haastateltavat, jotka kertoivat kärsivänsä yksinäisyydestä, totesivat, että Rasteissa käyminen helpottaa heidän yksinäisyyden tunteeseensa. Yksi naisista kertoi, että negatiiviset ajatukset, jotka pyörivät päässä yksin ollessa haihtuvat, kun lähtee toisten ihmisten pariin. Hilma puolestaan totesi, että miehensä kuoleman jälkeen meni vuosi ennen kuin hän uskalsi lähteä Rastissa käymään. Hän oli kuitenkin sitä mieltä, että siinä hän on tehnyt hyvin kun on uskaltanut. Aino kertoi, että voi mennä kuukausikin ilman, että hän näkee omaisiaan ja että sen takia Rasti on hänelle tervetullut paikka. Eino sanoi muiden ihmisten puheiden kuulemisen olevan hänen elämänlankansa, joka auttaa hänen yksinoloonsa. Kaksi muuta haastateltavaa totesivat, että Rastiin on kiva tulla, kun siellä on muita ihmisiä. Unto oli sitä mieltä, että Rastissa käynti vaikuttaa ehkäisevästi yksinäisyyden tunteeseen, mutta hän kaipaasi Rastiin lisää vilkkaita henkilöitä.

”Enempi se vaikuttas kun täällä pitäs olla enempi tai useampi mukana semmosia vilkkaita henkilöitä kun minäki oon tämmönen hiljanen hämäläinen. Täällä pitäs olla joku semmonen poskisolisti, joka pitää semmosta huumoria yllä.” (Unto)

Kysyimme haastattelussa onko toisinaan hyvä olla yksin. Yhden vastaajan mukaan silloin, kun haluaa levätä, on yksinolo mukava asia. Toinen kysymykseen vastaajista kertoi, että toisinaan kun päivässä on paljon asioita ja ohjelmaa, on sen jälkeen mukava olla yksin. Hän mainitsi myös, että ei kuitenkaan jaksaisi koko päivää olla huoneessaan yksinään, vaan lyhyempiä pätkiä on mukava viettää yksin.

7.5 Masennus ja mieliala

Kolme haastateltavaa puhui virityksen ja haastattelun aikana masennuksestaan. Yksi näistä mainitsi sairastavansa masennusta, mutta ei kertonut siitä enempää. Toinen haastateltavista kertoi masentuneensa, kun puoliso kuoli ja hän itse joutui muuttamaan uudelle paikkakunnalle.

le, jossa ei ollut juurikaan omaisia. Lisäksi lapsen avioero ja aviomiehen kuoleman ohella muiden läheisten äkilliset kuolemat vaikuttivat siihen, että masennus sai vallan. Martti puolestaan kertoi masennuksensa kestäneen jo yli kymmenen vuotta. Hän kuvaili masennustaan ja ahdistustaan näin:

”En mä, en halua mitään lisäpaineita enää ottaa. Ei, mä en tarte, kun jollain tavalla vähän liian herkkä olen tommoselle, jos tulee vastoinkäymisiä. Mä tunnen itte, että nyt on parempi lopettaa. Sellasta on elämä, kun on ahtistunu ja masentunu.” (Martti)

Lisäksi Martti kertoi nähneensä eri hoitopaikoissa, miten nimenomaan vanhuksille syötetään paljon lääkkeitä. Hän sanoi myös kokevansa, että on joutunut väittelemään lääkäreiden kanssa itselleen määrättyjen lääkkeiden sivuvaikutuksista ja sopivuudesta itselleen. Eräs haastateltavista kertoi myöntävänsä, että hänellä on mielenterveyden ongelmia, mutta että diagnoosi on makuasia. Hän lisäsi tähän myös alkoholisminsa olleen hulluutta.

Kysyimme haastateltavilta mitkä asiat aiheuttavat heille alakuloisuutta ja saavat mielen matalaksi. Viisi haastateltavaa mainitsi lasten, puolison tai perheen sairastumisen olevan sellainen asia, joka aiheuttaa alakuloa. Kaksi haastateltavaa mainitsi näiden lisäksi, oman mahdollisen sairastumisen:

”Oma sairaus taikka sitten perheen sairaus. Että ne on mulle pahimmat murheet.” (Anja) ”

Kun vaan sais olla terveenä.” (Liisa)

Anja totesi myös, että sairastaessa ja fyysisen kunnon huonotessa tulee helposti pelkoja. Yhden haastateltavan puheessa tuli esille, että alavireisyyttä aiheuttaa erilaisten asioiden hoitaminen. Esimerkiksi se, että on tukia hakiessaan joutunut esittelemään pankkitiliään ja tiliotteitaan on ollut hänen mielestään sellainen asia, joka tekee alakuloiseksi. Hän kertoi harmistuvansa erityisesti siitä, että on kokenut että kaikilta ei vaadita samoja asioita tukia haettaessa.

Kolme mieshaastateltavaa kertoi tulevansa alakuloiseksi ajankohtaisista uutisista, luonnonmullistuksista ja sodista:

”Senhän saa nyt jo melekei kun lukee päivän uutisia, jatkuvasti ne uutiset on jo niin negatiivisia että joka päivä. Luonnonmullistuksia ja onnettomuuksia ja sotia ja...” (Eero)

Kaksi näistä haastateltavista oli yhteistä mieltä myös siitä, että nuorisot ja heidän tekemät tuhotyöt harmittavat heitä. Ihmisten väliset riidat aiheuttavat mielipahaa yhdelle haastateltavalle. Lisäksi Liisa mainitsi läheisen kuoleman tekevän surulliseksi:

"Tietysti jos joku kuolee ni... Mä ainaki, mulle käy nii et mä meen ihan veteläks, mä en jaksa tehdä ruokaa enkä mitään.. ulkona käydä." (Liisa)

Kysyimme seuraavaksi vaikuttaako Rastissa käyminen alavireiseen mielialaan ja jos vaikuttaa, niin millä tavalla. Kaikki haastateltavat kertoivat kokevansa, että alakuloisena Rastiin tuleminen on hyvä asia. Liisa ja Hilma kertoivat näin:

"Monta kertaa on ollu niin alakulosel pääl ku on tullu tänne, niin kun on lähtenyt pois, niin mä oon ihan pirstyny, et se alakulo menee ihan niinku ohi." (Liisa)

"Kyllä se piristää, muutenki jo ni... sitä vähän niiku odottaa." (Hilma)

Kaksi muuta haastateltavaa mainitsivat, että ikävät asiat unohtuvat, kun puhuu Rastissa muiden kanssa. Eräs sanoi sen olevan tärkeää, ettei missään nimessä jää kotiin miettimään kaikkia ikäviä asioita. Lisäksi yhden haastateltavan vastauksessa tulee ilmi, että se, että edes jaksaa tulla Rastiin on hyvä asia. Hän kertoi, että Rastissa saa vaikka mököttää, jos siltä tuntuu. Hän lisäsi, että Rasti tarjoaa myös mahdollisuuden jutella muiden kanssa joihin on tutustunut vuosien varrella. Yksi haastateltavista totesi, että on saanut tuntea ja kokea Rastin olevan hyvä paikka. Toinen haastateltava puolestaan kokee Rastin muut ihmiset kannustavina. Kahdessa vastauksessa ilmenee, että juuri alavireisenä on paras tulla Rastiin, ja toinen näistä vastaajista totesikin Rastin olevan hänelle turvapaikka.

Seuraavaksi kysyimme, millaista tukea asiakkaat saavat Rasteista, jos heitä kohtaa vaikea elämäntilanne. Kolme henkilöä totesi, että Rasteista saa henkistä tukea. Yksi näistä sanoi, että Rastissa käydessä virkistyy. Toisilta rastilaisilta saatu tuki nousee kolmessa vastauksessa esille. Eräs haastateltava mainitsi, että rastilaiset tukevat toinen toisiaan kaikissa asioissa. Toinen taas totesi vastauksessaan, että muilta rastilaisilta tuleva tuki on sitä, että saa keskustella ja seurustella. Kolmannessa vastauksessa kerrottiin, että muiden kuunteleminen auttaa omaan masennukseen.

Rastin ohjaajilta saatava tuki mainitaan viidessä vastauksessa. Kaksi kertoi saavansa elämänvaikeuksiinsa apua ohjaajilta. Yksi haastateltava sanoi, että ohjaajilta saa tarvittaessa keskusteluapua ja kolmessa vastauksessa tulee ilmi se, että ohjaajilta saa myös neuvontaa.

"...musta tuntuu, että ku heillä on kokemusta ja koulutusta, niin tavallaan voi ohjata sit tai neuvoa, että mitä nyt voi tehdä, mihin mennä tai kenen puoleen kääntyä." (Eino)

"... niinkun tietoa noista sairaaloista tai lääkäreistä tai täältäähän saa tietoa niiltä ja yhdessä ne sitten soittelee ja... Kyllä ne aina sitten asiat selviää mitä on, mitä ei ite osaa niinku selvittää ni silloin tämä paikka josta vai lähinnä saada niitä tietoja ja kannustusta ja kaikkea." (Anja)

Kysyimme, mitkä ovat niitä asioita, jotka tuottavat tyytyväisyyttä ja hyvinvointia sekä auttavat haastateltavia jaksamaan. Viidessä vastauksessa kerrottiin perheen, lasten ja lastenlasten tuovan iloa elämään. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös puolison tärkeys. Yksi haastateltava kertoi, että lasten menestyminen on tärkeää, ei niinkään enää oma menestyminen. Tämä henkilö totesi myös, että mökillä olo ja maanrappaus tuovat iloa, vaikka ei niin enää jaksaakaan itse tehdä; mökille kuitenkin aina kaipaa. Yhdessä vastauksessa nostettiin esille ystävien merkitys iloa tuottavana asiana. Tämä haastateltava kertoi myös, että tärkeää on kulttuuri-toiminnassa mukana oleminen. Tätä on muun muassa konserteissa käyminen, vaikka esimerkiksi oopperan liput ovatkin kalliita. Kahdessa vastauksessa kerrottiin kodin ja kodin askareiden tuovan tyytyväisyyttä elämään. Eläkkeelle pääseminen mainitaan yhdessä vastauksessa asiana, joka vaikuttaa elämänmyönteisyyteen. Lisäksi yhdessä vastauksessa nostetaan esille, että pelkästään se, että jaksaa liikkua tekee päivästä hyvän.

Pyysimme haastateltavia kuvittelemaan, millaista heidän elämänsä olisi, jos Rastien toimintaa ei olisikaan ja missä he siinä tapauksessa olisivat. Hilma vastasi näin:

"Kotona varmaan, ja olis kamalan surullista. Tiedä, miten synkistys sitten."
(Hilma)

Kaksi vastaajista ei osannut sanoa missä olisivat, jos Rasteja ei olisi. Yksi sanoi, että olisi kotona ja kävisi välillä muissa vanhuksille tarkoitetuissa paikoissa. Unto totesi puolestaan näin:

"En tiiä, kai sitä sit vaan köllöttäs kotona." (Unto)

Kun tiedustelimme, mitä elämästä puuttuisi, jos Rastien toimintaa ei olisi Eeron vastaus oli tällainen:

"No... Juuri nämä ystävät mitä täällä on saanu, ja se on aika tärkeää mulle kuitenkin. En tiiä missä olisin jos täällä en olis ollu... Et oisko se taas se kuningas(alkoholi) ottanu, ottanu omakseen. En osaa muuta vastata. (Eero)

8 Johtopäätökset

Lähdimme työssämme tutkimaan, miten Havu- ja Myyrastin asiakkaat kokevat toiminnan merkityksen itselleen. Lisäksi pyrimme selvittämään, millaisin keinoin Rastit tukevat vanhusten mielenterveyttä. Seuraavassa olemme vetäneet yhteen tuloksista nousseita asioita ja teemoja. Pyrimme ymmärtämään haastateltavien kokemuksia peilaamalla niitä kirjallisuuteen sekä vanhuspsykiatri Pirjo Juhelalta saamaamme haastatteluun. Olemme jakaneet johtopäätökset samoihin teemoihin, joita olemme käyttäneet tulosten esittelyssä.

8.1 Vanhuus

Rastien asiakkaat koostuvat eri-ikäisistä vanhuksista, mutta kaikki kokevat kuuluvansa joukkoon. Tulosten mukaan asiakkaat eivät koe tärkeäksi sitä, että kuuluvat samaan ikäpolveen. Vanhuuden kokeminen on hyvin yksilöllistä; siinä missä toinen kokee olevansa vanhus, saattaa vanhempi vielä ajatella olevansa ikääntyvien ulkopuolella. Rasteissa ei kuitenkaan korosteta sitä, minkä ikäinen kukin on.

Haastattelemamme vanhuspsykiatri Pirjo Juhela kertoi, että Rastien asiakkaat eivät ole niin vanhoja kuin helposti mielletään. Nuorimmat, eli jopa 55-vuotiaat asiakkaat, löytävät Rasteihin kamppaillessaan alkoholiongelmien kanssa. Suurin joukko koostuu useasti 60-75-vuotiaista asiakkaista, jotka ovat psyykkisesti oireilevia. Yli 80-vuotiaista toimintaan osallistuu ne ihmiset, jotka ovat olleet asiakkaina jo useita vuosia. Juhela korostaa, että Rastien asiakkaat ovat usein fyysisesti hyvässä kunnossa jolloin psyykkinen oireilu johtaa siihen, että elämän kanssa on vaikeaa tulla toimeen. Toiminnassa on mukana niin terveitä kuin hyvinkin sairaita ihmisiä, mutta kaikki sallitaan ryhmään. (Juhela, P. 2011.)

Kertomuksista nousee esille terveyden merkitys ja rooli hyvinvoinnissa. Pääosin vastaajat mainitsivat olevansa tällä hetkellä hyvässä, jopa erinomaisessa kunnossa. Erityisen huolestuneita oltiin kuitenkin siitä, kuinka mielenterveys kestää ikääntyessä. Kehon vanheneminen ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen koetaan hyväksyttävämpänä kuin mielen sairastuminen, jonka katsottiin olevan pelottavaa ja elämänlaatua alentava tekijä.

Haastattelusta saamiemme tulosten mukaan tärkeä osa vanhuutta on perheen ja läheisten tuki. Eri yhteyksissä nousee esille, että rakkaus puolisoa, lapsia ja lastenlapsia kohtaan tekee elämästä mielekästä ja tuo turvaa ja iloa arkipäivään. Vastaavasti läheisten sairastuminen tai kuolema ovat asioita, jotka tekevät surulliseksi ja luovat paineita. Juhelan mielestä vanhuus onkin aikaa, jolloin perheen merkitys korostuu. Tärkeintä on turvallisuus ja luottamus sekä ajatus siitä, kuinka uskalletaan ottaa apua vastaan (Juhela, P. 2011).

Jos vanhuksella ei ole omia perheenjäseniä tai sukulaisia lähellä, on mahdollista että ainoat sosiaaliseen verkostoon kuuluvat ovat viranomaisia, kotipalvelun tai kotisairaanhoidon ammatti-ihmisiä. Jos omilta lapsilta odotetaan läsnäoloa ja huolenpitoa joka jää toteutumatta, henkilö voi tuntea itsensä hylätyksi. Suomessa vuonna 2002 tehdyn kyselyn mukaan vanhuksilla lapsiinsa liittyvien odotusten toteutumattomuus on eräs yksinäisyyttä selittävä tekijä. (Noppari, E. & Koistinen, P. 2005: 23-24.)

Voidaan myös sanoa, että Rastien asiakkaat ja henkilökunta lasketaan lähiverkoston tärkeisiin ihmisiin. Kun läheiset ja perhe asuvat kaukana, on mahdollista, että Rastissa syntyy ainut päivässä koettu sosiaalinen tilanne. Noppari ja Koistinen alleviivaavat, että omaan ikäryhmään kuuluviin sidotut ystävyssuhteet ovat ikääntyvälle tärkeitä ihmissuhteita. Samaan historiankulkuaan liittyvät kokemukset ja oman elämäkokemuksen kautta ymmärrettävät toisen ihmisen kokemukset auttavat yhteisen vuorovaikutuksen syntymisessä. (2005: 23-24.)

8.2 Rastit

Tuloksista huomasimme, että vaikka toiminta on tällä hetkellä monille mielekästä ja tärkeää, on Rastiin tuleminen ollut aluksi vaikeaa. Vielä pitkän ajankin kuluttua lähteminen kotoa ihmisten ilmoille tuntuu vaikealle. Olisi helpompaa vain jäädä kotiin. Vanhuspsykiatri Pirjo Juhelan mukaan motivointi onkin erittäin haastavaa ja se on aloitettava hyvissä ajoin. Esimerkiksi ahdistuneelle ihmiselle voi olla hyvin pelottavaa mennä vieraaseen paikkaan. (Juhela, P. 2011.)

Eräässä haastattelussa kerrottiin, että toimintaan on helpompi osallistua, kun lähetettä ei tarvita. Koetaan tärkeänä, ettei kenellekään lyödä leimaa otsaan. Myös Juhela tukee tätä näkökulmaa: asiakkaan kanssa sovitaan, saako soittaa kotiin, jos hänestä ei hetkeen Rastissa kuulu. Juhelan mielestä ihmiselle on tärkeää, että joku ottaa yhteyttä ja välittää. Se luo turvallisuutta siitä, että kuuluu johonkin. Juhela jatkaa, että lisäksi toiminta on helposti lähestyttävää normaaliutensa ja arkipäiväisyytensä vuoksi. Ilmapiiri on avoin eikä leimaa ketään, ei tarvitse olla sairas osallistuakseen. (Juhela, P. 2011.)

Haastateltavien vastauksissa näyttäytyy vahvasti kokemus siitä, että Rastit tuovat henkistä tukea ja keskusteluapua. Tätä saadaan niin muilta asiakkailta kuin ohjaajiltakin. Keskustelutilanteita syntyy muiden asiakkaiden kanssa esimerkiksi tekemisen yhteydessä tai kahvihetkellä. Ohjaajilta haetaan puolestaan enemmän henkilökohtaisia neuvoja ja kuuntelemista. Ohjaajien kanssa halutaan keskustella etenkin silloin, kun on huolia tai jos kaivataan apua jonkin asian suhteen.

Vastausten mukaan Havurastissa etenkin henkilökunta koetaan tärkeäksi, kun puolestaan Myyrastissa muiden asiakkaiden läsnäolo nostetaan näkyvämmiin esille. Molemmissa paikoissa vastauksista heijastuu tyytyväisyys henkilökuntaan. Tyytyväisyyttä vastaajissa herättää tietoisuus siitä, että ohjaajat ovat koulutettuja. Tuloksista voi päätellä, että asiakkailla on matala kynnys kääntyä ohjaajien puoleen. Heiltä saadaan neuvoja ja ohjausta muun muassa palveluista, joista asiakkaan itse on vaikea ymmärtää tai löytää tietoa. Henkilökunnalla on vastausten mukaan rooli myös ohjelman järjestäjinä ja tekemisen keksijöinä. Erilaiset

askartelut, retket ja muut tuokiot ovat vastaajien mieleen ja niitä koetaan olevan tarjolla monipuolisesti.

Henkisen tuen lisäksi Rastista haetaan myös konkreettista ohjelmaa arkipäiviin. Toisilla korostuu tietyt päivät, kuten maanantai, jolloin Havurastissa kokoontuu elämäntaparyhmä. Eräs nainen kertoo puolestaan, että maanantaisin pelataan aina korttia. Toisille taas kotoa lähteminen on tärkeää ja Rastit koetaan turvalliseksi paikaksi, jolla rytmittää viikkoa. Toisille Rastissa käyminen on päivittäistä, kun taas toisille riittää harvempikin osallistuminen.

8.3 Yhteisöllisyys

Muista asiakkaista on vastaajille juttuseuraa ja tukea. Sen lisäksi, että saa jakaa omia asioitaan, on vastaajille tärkeää saada kuunnella toisten kuulumisia. Koetaan, että Rastit ovat tärkeä paikka, koska siellä saa tavata muita. Myös yhdessä tekeminen ja ryhmän jäsenyys korostuvat.

Eräs tärkeimmistä asioista toiminnassa onkin vertaistuki ja yhteisöllisyys, jota syntyy niin toiminnan kuin luontevan olemisen kautta. Asiakkaille on tärkeää saada tukea muilta ihmisiltä ympärillä, jolloin ei tunneta olevansa yksin. Tuloksista näkyy, että toimintaan osallistutaan omien tarpeiden tyydyttämiseksi, esimerkiksi koska halutaan tavata muita ihmisiä ja ystäviä. Kuunteleminen, jakaminen ja ohjelma muodostavat vastavuoroisen, yhteisöllisyyttä synnyttävän kokonaisuuden. Lähes kaikki kokevat, että Rastiin voi tulla omana itsenään.

Kertomuksista selviää, että elämäntaparyhmään kuuluvat ovat hyvin sitoutuneita ryhmäänsä. Pienryhmä koetaan tiiviinä ja luotettavana, jossa saadaan ja annetaan avoimesti tukea ja kannustusta. Ryhmä tuntuu hyvin erilliseltä kokonaisuudelta muuhun toimintaan verraten, mutta Juhelan kokemuksen mukaan myös elämäntaparyhmäläiset otetaan avoimesti vastaan Rasteissa. Elämäntaparyhmään kuuluvat eivät ottaneet tähän kantaa, mutta emme havainneet ristiriitaa Juhelan mielipiteen ja asiakkaiden puheen välillä.

8.4 Yksinäisyys

Haastattelujen yhtenä teemana käsitelimme yksinäisyyttä. Moni haastateltava kertoi tuntevansa yksinäisyyttä koska on jäänyt leskeksi ja joutuu asumaan yksin. Myös teoria tukee tätä; teoksessa ”Vanheneminen ja terveys” kerrotaan puolison merkityksen tärkeydestä. Usein juuri puoliso on se, jonka kanssa on solmittu se kaikkein tärkein ihmissuhde ja täten puolison kuolema voikin johtaa yksinäisyyteen. Lisäksi teoksessa todetaan, että usein miehet jäävät naisia yleisemmin yksinäisiksi puolison kuoltua. Naiset pitävät usein miehiä enemmän yhteyksiä muihin sukulaisiin ja ystäviin, joten heillä on laajempi turvaverkosto leskeksi jäätyään. (Tiik-

kainen, P. 2007: 146,149-151.) Myös Pitkälä & Routasalo toteavat, että leskeksi jääminen johtaa helposti yksinäisyyteen (2003: 48-49).

Haastateltavat eivät nähneet yksinäisyyttä ainoastaan asiana, johon he eivät pystyisi itse vaikuttamaan. Muutama henkilö sanoikin, että joskus se on ihan itsestään ja viitsimisestään kiinni. Aina välillä muiden pariin lähteminen koetaan vaikeaksi ja tuleekin keksittyä tekosyitä miksi ei viitsitäkään lähteä. Pitkälän ja Routasalon mukaan yksinäisen ihmisen voi olla hyvinkin vaikea hakeutua muiden ihmisten pariin, koska se voi merkitä isoa ja vaikeaa muutosta omaan elämään. (2003: 65, 66.)

Yksinäisyys- teemaa käsiteltäessä tuli esille suhteet sukulaisiin, eritoten lapsiin ja lapsenlapsiin. Monet haastateltavat totesivat, että näkevät lapsiaan ja lapsenlapsiaan harvemmin kuin haluaisivat ja yhteydenpitokin voisi olla tiiviimpää. Lapsuudenkodin isossa sisarusparvessa kasvaminen tuli myös esiin, kun puhuimme yksinäisyydestä. Koettiin, että nuorena ei niinkään oltu yksinäisiä isossa perheessä, mutta vanhempana on joutunut totuttautumaan yksinoloon. Lisäksi puhuttiin myös naapuruussuhteista, tai lähinnä niiden puuttumisesta nykyaikana; naapureita ei tunneta kovin hyvin, eikä naapureihin tukeutuminen ole yleistä.

Haastatteluissa kerrottiin, että Rasteissa käyminen tuo helpotusta yksinäisyyteen. Mainittiin, että muiden ihmisten tapaaminen ja muiden kanssa seurusteleminen toimivat yksin ollessa syntyvien negatiivisten ajatusten poistajana. Lisäksi muiden kuunteleminen auttaa yksinäisyyden tunteeseen. Kun toisinaan voi mennä kuukausikin, ettei näe omaisia, on Rasti tervetullut paikka, jossa saa tavata muita ihmisiä. Sosiaalinen verkosto ja osallistuminen ovat tärkeitä yksinäisyyden ehkäisyssä. Kaikki vastaajat kertoivat, että kuuluminen samaan ikäpolveen ei ole tärkeää. Kuitenkin haastatteluista nousee esille, että asiakkaille on tärkeää jakaa muistoja omasta elämänsästä sekä arjestaan. Myös Pitkälä & Routasalo toteavat, että yhteydenpito omaan ikäryhmään on merkittävä asia: samanlaisten arvojen, kokemusten ja muistojen jakaminen on tärkeää ja yhdistää samaan ikäpolveen kuuluvia. Sosiaalisia suhteita omaan ikäryhmään tulisikin vahvistaa ja pitää yllä. Ikääntyessä kyky solmia uusia sosiaalisia suhteita usein vaikeutuu, kun erilaiset fyysiset ja psyykkiset haasteet lisääntyvät. (2003: 48-49.) Ristiiriita samaan ikäpolveen kuulumisen tärkeydestä saattaa johtua siitä, että haastateltavat käsittelevät kysymystä konkreettisesti ikään liittyen; kysymyksen yhteydessä syntyi paljon puhetta siitä, että nuorimman ja vanhimman Rastin asiakkaan välillä saattaa olla kymmeniäkin vuosia. Kysymyksellä halusimme kuitenkin selvittää juuri sitä, onko tärkeää että asiakkaat jakavat ikääntyneen ihmisen arjen ja haasteet.

Haastatteluissa tuli myös ilmi, että yksin oleminen ei ole aina negatiivinen asia. Haastateltavat kertoivat kokevansa, että etenkin levätessä on yksin oleminen ihan hyväkin asia. Silloin tällöin saattavat päivät olla niin täynnä ohjelmaa, että yksinoloa suorastaan kaivataan. Toi-

saalta taas vastattiin, että vaikka joskus yksinolo on tervetullutta, niin liian pitkäksi aikaa ei haluta jäädä yksikseen. Kielteisen yksinäisyyden lisäksi on myös myönteistä yksinäisyyttä. Myönteisessä yksinäisyydessä ihminen kokee mielenrauhaa ja voi silloin harjoittaa esimerkiksi mietiskelyä ja rukoilemista. Ihmisen on mahdollista kokea samaan aikaan sekä positiivista, että negatiivista yksinäisyyttä. Yksinolo voidaan kokea helpottavana asiana, kun taas toisaalta voidaan surra sitä, että ollaan yksin. (Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003: 47.)

8.5 Masennus ja mieliala

Mielialasta puhuttaessa kolme haastateltavaa kertoi masennuksestaan. Yhdessä vastauksessa mainittiin masennuksen syntyyn vaikuttaneen puolison kuolema ja muutto uudelle paikkakunnalle. Kun uudessa kotikaupungissa ei ollut juurikaan omaisia ja elämäntilanne oli muutenkin vaikea, saivat yksinäisyys ja masennus vallan. Heikkinen kertoo, että pitkään vallinnut stressi ja hallitsematon elämäntilanne voivat aiheuttaa sen, että mieli ja ruumiskin sairastuvat (2007: 131). Myös menetykset voivat johtaa masennukseen. Jos ihminen ei pysty suremaan menetettyä läheistään heti, vaan jää ikään kuin kiinni menetykseensä, voi suru kehittyä masennukseksi. (Saarela, T. 1992: 6-7.) Eloranta & Punkanen mainitsevat, että masennuksen syntyyn voi vaikuttaa myös se, että joutuu luopumaan omasta kodistaan. Lisäksi he kertovat, että omaisten kaukainen sijainti ja yksinäisyys voivat laukaista masennuksen. (2008: 106, 112.) Masennuksen ja yksinäisyyden syy- ja seuraussuhteita voi olla vaikea erotella. Masennus voi aiheuttaa sen, että ihminen vetäytyy ihmissuhteista ja sitä kautta kärsii yksinäisyydestä. Toisaalta taas jatkuvasti yksinäisyyttä kokeva ihminen voi yksinäisyytensä vuoksi masentua. (Tiikkainen, P. 2007: 153.)

Toinen kolmesta masennusta sairastavista vastaajista kertoi nähneensä eri hoitopaikoissa, miten vanhuksille syötetään paljon lääkkeitä. Hän myös totesi, että joutuu usein jopa väittelemään lääkärin kanssa siitä, onko jokin lääke hänelle sopiva vai ei. Teorian mukaan masennuksen diagnosoinnin yleistyminen on merkinnyt sitä, että lääkkeiden käyttö masennuksen hoidossa on lisääntynyt. Lääkitys ei saisi kuitenkaan olla ainut hoitokeino masennuksen hoidossa. (Heikkinen, R-L. 2007: 139). Voutilainen ym. ovat samaa mieltä siitä, että masennusta ei tulisi hoitaa ainoastaan lääkehoidolla, vaan vuorovaikutuksellisen hoidon lisänä. (2002: 163.)

Kuitenkin vain kolme haastateltavaa kertoi olevansa masentunut. Masennuksen lisäksi käsittelemme mielenterveyttä yleisemmin mieliala- sanan kautta. Kysyimme, mitkä ovat asioita, jotka aiheuttavat alakuloisuutta. Enemmistö haastateltavista vastasi läheisten tai oman sairastumisen olevan sellainen asia, joka aiheuttaa alakuloisuutta. Eloranta & Punkanen toteavat, että muun muassa ystävien sairastumien voi olla kova paikka, joka voi saada vanhuksen masentumaan. Lisäksi he kertovat vanhuksen oman toimintakyvyn heikkenemisen

ja fyysisen sairastumisen olevan asioita, jotka saattavat johtaa masennukseen. (2008: 106, 114.)

8.6 Vanhusten mielenterveyden tukeminen Rasteissa

Kaikki haastateltavat kertoivat, että Rastissa käyminen on asia, joka saa mielen piristymään. Jotkut jopa totesivat, että juuri alkuloisena on hyvä tulla Rastiin. Mielialan kohottajana mainittiin se, että saa tavata muita ihmisiä ja jutella heidän kanssaan. Lisäksi erilaiset virikkeet Rasteissa koetaan mieluisana asiana. Haastateltavat mainitsivat, että Rasteissa on järjestetty heille mieleistä ohjelmaa, ja he myös itse saavat vaikuttaa ohjelmien sisältöön. Pyykkö mainitsee, että vanhusten on harrastusten kautta mahdollisuus jakaa yhteisiä kokemuksia. Kokemusten jakaminen luo puolestaan turvallisuuden tunnetta. Lisäksi ryhmässä olo tyydyttää vanhuksen ryhmään kuulumisen tarpeen. (2003: 78.) Voimavarojen kartuttamisessa on hyvä keskittyä sellaisiin asioihin, jotka tuottavat mielihyvää. Tärkeää olisi myös varmistaa, että mielihyvää tuottavat asiat jatkuisivat elämässä. Hyväksi olisi myös se, että pystyisi löytämään elämäänsä uusia mielenkiinnon kohteita. (Heikkinen, R-L. 2007: 135).

Muiden rastilaisten lisäksi mielialan kohottajina kerrottiin olevan Rastien ohjaajat. Vastauksissa tulee esille, että ohjaajien koulutusta arvostetaan. Myös ohjaajien tukea arvostetaan; heiltä saa niin tukea vaikeissa elämäntilanteissa, kuin neuvontaa erilaisissa asioissa. Rastien ohjaajilta saatava keskusteluapu koetaan tärkeäksi. Teoriassa painotetaan vanhuksia hoitavan henkilökunnan koulutuksen tärkeyttä. Myös työntekijöiden vastuullisuus ja eettisyys on tärkeää. Vanhusten parissa työtä tekevien tulisi saada aikaan turvallinen ilmapiiri ja heillä tulisi olla sekä myötäelävä että kunnioittava asenne vanhuksia kohtaan. Mielenterveyttä vaalivana hoitona voidaan lisäksi pitää sitä, että työntekijät tuntevat tarpeeksi hyvin vanhenemiseen ja sairauksiin liittyvää tietoa. (Heikkinen, R-L. 2007: 141).

Havu- ja Myyrastin tavoitteena on muun muassa tukea vanhusten mielenterveyttä, omatoimisuutta sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Asiakkaita pyritään rohkaisemaan käyttämään omia voimavarojaan, joka puolestaan auttaa heitä parantamaan omaa elämänlaatuaan. (Havu- ja Myyrastien toimintasuunnitelma vuodelle 2011.) Haastatteluihin vastaajat vaikuttivat olevan tyytyväisiä Rastien toimintaan, eikä kritiikkiä juurikaan tullut. Kun kysimme, missä haastateltavat näkisivät itsensä, jos Rasteja ei olisi, useassa vastauksessa tuli ilmi, että elämä olisi tyhjempää ilman Rasteissa käymistä. Muutamalla vastaajalla oli erityisen synkkä ajatus siitä, millaista elämä olisi ilman Rastien toimintaa. Haastattelujemme perusteella voimmekin siis sanoa Rastien olevan arvokkaita ja tärkeitä paikkoja asiakkailleen.

9 Pohdinta

Opinnäytetyössämme olemme saaneet tutustua teemoihin vanhuuden ympärillä; vanhuuden kokemiseen, tukemiseen, hyvinvointiin ja haasteisiin, kuten yksinäisyyteen. Haastattelut antoivat meille kymmenen arvokasta ja ainutlaatuista tarinaa, joiden kautta olemme pyrkineet ymmärtämään ikääntymisen monia puolia. Haastatteluissa kuulemamme kokemukset, muistot ja oivallukset antoivat meille ajateltavaa siitä, kuinka vanhukset tänä päivänä todella voivat ja millaisia haasteita he arjessaan kohtaavat.

Espoon vanhustenpalveluiden johtaja Jaakko Valvanne toteaa Vanhustyö- lehden haastattelussa, että nykyään Suomessa vanhusten hoito perustuu turvallisuuden maksimoimiseen, jonka seurauksena on usein elämän minimoiminen. Uudenlaisessa hoitokulttuurissa sen sijaan tavoitellaan lähtökohtaa, jonka mukaan voimavarat ovat ikääntyvässä itsessään. Vanhustyössä vanhuksen subjektiivisuus usein unohtuu ja esimerkiksi sairaalajaksolta kuntoutuessa moni asiakas tyytyy odottamaan, että jotain tapahtuisi. (Kapiainen, P. 2008: 5) Laitoshoidon on monelle helppo, mutta ehkä väärä ratkaisu. Laitoshoidossa ollessaan vanhus menettää helposti sosiaaliset suhteensa ja passivoituu. Lisäksi laitoksessa asuvat kärsivät herkemmin yksinäisyydestä kuin kotona asuvat. (Tiikkainen, P. 2007: 151.)

Tutkielmassamme näkyy, että myös kotona asuva vanhus kokee yksinäisyyttä. Tuloksistamme on kuitenkin havaittavissa, että toiminen muiden ihmisten parissa lievittää tätä tunnetta ja piristää asiakkaidensa arkipäivää. Moni vastaaja liitti yksinäisyyden alakuloisuuteen, tylsistymiseen, jopa masennukseen. On vaikea todentaa luvuin, että Rastien kaltainen palvelu ennaltaehkäisee laitoshoidon tarpeen syntymistä. Onko silti myöskään mahdollista näyttää, etteikö sosiaalisten suhteiden ja mielenterveyden tukemisella olisi laitoshoidon tarvetta ehkäisevää vaikutusta? Valvanne jatkaa haastattelussa, että kolme tärkeintä tukitointa vanhusten palveluissa ovat avohoito, ennaltaehkäisy ja kotona asumisen tukeminen. Hän viittaa Tanskassa toteutettavaan malliin, jossa palvelut tuodaan vanhuksen lähelle sen sijaan, että vanhuksia siirretään palveluiden lähelle. (Kapiainen, P. 2008: 6)

Palvelut, joissa vanhus on itse aktiivinen ja mukana hoidon suunnittelussa ylläpitävät asiakkaan omia voimavaroja, sekä ovat varmasti mielekkäämpiä vanhukselle itselleen. Kuten Valvanne mainitsee, passivoivissa hoidoissa ei kärsi vain fyysinen kunto, vaan myös henkinen hyvinvointi kolhiintuu. Ystävien ja läheisten ihmisten puuttuminen saattaa saada ihmisen nopeasti alakuloiseksi, sisäänpäin kääntyväksi ja välinpitämättömäksi. Maailma pienenee ja asioista on vaikea kiinnostua. Haastateltaviemme kertomuksissa tulee ilmi, että pahin mitä vanhukset pelkäävät on nimenomaan mielen sairastuminen. Havu- ja Myyrastin kaltaisilla paikoilla on mahdollisuus aktivoida vanhusta toimimaan ja osallistumaan turvallisessa ympäristössä. Toi-

minta on yhteisöllisyyttä korostavaa, muun muassa vertaistuki ja tasa- arvoisuus asiakkaiden kesken luovat ilmapiirin, jossa asiakkaat kokemuksemme mukaan voivat aidosti viihtyä. Vanhukset tiedostavat, että heillä on mahdollisuus saada tukea niin muilta asiakkailta, kuin yksilöllisesti ohjaajiltakin. Samalla heillä on kodinomainen paikka, jossa viettää aikaa ja jakaa kuulumisia ilman sairaan ja vanhan ihmisen roolia.

Vantaan vanhus- ja vammaispalveluiden johtaja Matti Lyykäinen kertoo, että vaikka kaupungilla on melko paljon palvelutaloja, vanhainkoteja ja päiväkeskuksia niihin pääseminen on vaikeaa vielä etenkin kotihoidon lisääntymisen myötä. (Kapiainen, P. 2008: 7) Kuten laitoshoidossa, myös kotihoidossa on haasteena estää vanhuksen passivoituminen. Kotihoito on toki hyvä apu sellaisille vanhuksille, jotka eivät fyysisten esteiden takia kykene itse hoitamaan asioitaan. Kuitenkin sellaiset vanhukset, joilla toimintakykyä vielä on, jäävät turhaan kotiin odottamaan kotipalvelua sen sijaan, että lähtisivät muiden ihmisten pariin. Moni haastattelemamme Havu- ja Myyrastin asiakkaista ajatteli, että ilman Rastien toimintaa he todennäköisesti jäisivät kotiin. Matalan kynnyksen avoimia yhteisöjä tulisikin olla tarjolla kaikille, jotta kukaan ikääntyvä ei syrjäytyisi kotona asumista tukevista palveluista. Kotihoidon ongelmana on myös se, että työntekijät viipyvät vanhusten luona usein vain muutaman hetken, eikä pakollisten toimenpiteiden jälkeen ole enää aikaa viipyä asiakkaiden luona pidempään. Tästä johtuen monella vanhuksella ei ole ketään kenen kanssa jutella ja seurustella.

Opinnäytetyömme tulokset näyttävät hyvän esimerkin siitä, että päivätoimintakeskukset ja -yhteisöt ovat vanhuksille oikeanlaisia ja hyviä paikkoja kohdata toisia ja saada elämään lisää sisältöä. Myös haastattelemamme vanhukset kertoivat, että he nauttivat Rasteissa käymisestä. Haastatteluissa tuli esille, että Rasteissa käyminen lievittää ja ennaltaehkäisee yksinäisyyden tunnetta. Pirjo Juhelan mukaan ikääntyneille tulisikin olla paikkoja, joissa tavata samanikäisiä ihmisiä ja joissa olisi mahdollisuus yhdessä tekemiseen eri-ikäisten kanssa. Hän jatkaa, että itseensä käpertyminen on pahasta; ihminen tarvitsee luovuutta, osallistumista ja kontakteja. (Salonen, K. 2011: 19.)

Kysyimme haastateltavilta avointa palautetta siitä, millaiseksi he kokivat virityksen ja haastattelun kokonaisuudessaan. Kaikkien vastanneiden mukaan kokemus oli positiivinen eikä kukaan kokenut tulleen loukatuksi. Molemmista paikoista tuli toive kuulla valmiista työstä. Myyrastissa vierailumme koettiin ”virkistäväksi” ja neljä viidestä kertoikin olevansa iloisia tullessaan kuulluksi ja kokiessaan itsensä tärkeäksi. Havurastissa ajateltiin, että työssä käsiteltävät teemat ovat normaaleja ja elävästä elämästä poimittuja. Eräs mainitsi myös, että virityksen aikana syntynyt keskustelu muiden kanssa auttoi häntä tutustumaan porukkaan ja pääsemään Rastiin enemmän sisälle.

Olemme tyytyväisiä, että saimme kerättyä opinnäytetyöllämme näin arvokasta tietoa. Meille molemmille tutkielman tekeminen on ollut uusi kokemus, joten epävarmuus ja itsekriittisyys ovat olleet meille paikoin näkyväkin haaste. Kuitenkin viritys ja haastattelu olivat mielestämme onnistuneita, toiminnalliset harjoituksemme olivat monille tuntemattomia ja niiden kautta saatu tieto korvaamatonta. Etenkin viritykselle asettamamme tavoitteet olemme pystyneet saavuttamaan. Saimme esiteltä itseemme ja työme teemat, joiden kautta valmistimme osallistujat varsinaiseen haastatteluun. Virityksen tärkeys korostui haastatteluissa, jotka koimme avoimiksi ja luonteviksi keskustelutilanteiksi. Pystyimme kohtaamaan haastateltavat ja kuulemaan heidät aidot kertomuksensa, jotka ovat iso osa työtämme. Oli palkitsevaa huomata, että menetelmät koettiin innostaviksi ja hyödyllisiksi. Tämän nostimme näkyville niin omista havainnoistamme, toiminnasta kuin palautteestakin.

Sekä virityksessä että haastattelussa oli asioita, joita tekisimme toisin ja joihin keskittyisimme enemmän. Viritysten nauhoittaminen molemmilla kerroilla olisi ollut erityisen tärkeää, jotta olisimme voineet käyttää niiden tuomaa autenttista tietoa suoraan työssämme. Lisäksi saimme kokemusta siitä, kuinka ryhmähaastattelussa ja toiminnassa täytyy keskittyä puheenvuorojen tasapuoliseen jakamiseen sekä ajanhallintaan. Pelkäsimme etukäteen, että teemamme olisivat liian henkilökohtaisia ja raskaita jolloin emme saisi kerättyä tarpeeksi tietoa. Huoli oli turha ja keskustelu oli runsasta, joten meidän tehtävämme oli saada jokaisen ääni kuuluviin. Koimme vaikeaksi rajoittaa puhetta jolla haastateltava kuvaili oman elämänsä yksityiskohtia. Tuntui vaikealta päättää, mikä on tärkeää ja mikä ei. Vaikka viritys ja haastattelu tukivat toisiaan koitui haasteeksi se, että moni haastateltava tuntui kokemuksemme mukaan jättävän virityksessä kertomiaan asioita toistamatta haastattelussa. Pyrimme vaikuttamaan tähän kertomalla aina haastattelun alussa, että asioiden toistaminen ei ole haitallista vaan jopa suotavaa. Ongelma korostui Myyrastissa, jossa viritystä ei nauhoitettu.

Keskustelu Rasteissa virityksen ja haastatteluiden aikana oli avointa, mutta mahdollisuus suotavien vastausten antamisesta on olemassa. Tällöin on mahdollista, että esimerkiksi norminvastaisia asioita ei ole tuotu julki (Hirsjärvi, S. ym. 2009: 207). Tähän saattoi vaikuttaa se, että osallistujat eivät tunteneet kunnolla toisiaan tai meitä. Käsitellyt teemat olivat arkaluontoisia ja henkilökohtaisia, joten niistä keskusteleminen paljasti asioita hyvinkin syvältä. Suotavien vastausten antaminen saattaa näkyä muun muassa siinä, että kritiikkiä ja kehitysideoita toimintaa kohtaan ei annettu juuri ollenkaan. Ryhmässä toteutetut keskustelut ovat saattaneet vaikuttaa siihen, että omia henkilökohtaisia tunteja ja ajatuksia ei ole haluttu ja- kaa niin avoimesti kun yksilöhaastattelussa olisi jaettu.

Työme tekemistä on varjostanut kiireinen aikataulu, jonka vuoksi yksityiskohtainen ja syvä aineistoon tutustuminen on ollut koetuksella. Meille on ollut tärkeää tuoda esille tietoa, jota

voitaisiin hyödyntää Rasteissa. Tulokset osoittavat, että Rastien toiminta on tärkeä osa asiakkaiden elämässä ja asiakkuuden taustalla löytyy monia syitä. Yksinäisyys, jota koskettaa puolison kuolema tai vähäinen yhteydenpito perheen ja läheisten kanssa. Ympäröivien ihmisten kaipuu ja tuki, jota Rastit asiakkailleen tarjoavat. Elämäntaparyhmä, jossa annetaan mahdollisuus keskustella ikääntymisestä, päihteiden käytöstä ja omasta elämäntilanteesta. Joillekin Rastit tuovat ohjelmaa arkipäiviin. Kaikki vastaajat kertoivat olevansa tyytyväisiä, että ovat alkaneet käydä Rasteissa. Ristiriitaisia ajatuksia herättää kuitenkin se, että monelle aloittaminen on ollut hyvin vaikeaa. Kuinka kynnystä pystyttäisiin madaltamaan entisestään, jotta kukaan ei jäisi palvelun ulkopuolelle?

Havu- ja Myyrastiin on tehty asiakastyytyväisyyskysely vuonna 2006 ja tässä tutkielmassa me olemme puolestamme pyrkineet selvittämään, mitä toiminta ikääntyville merkitsee. On tärkeää, että vanhenevaa väestöä arvostetaan yhteiskunnassamme tarjoamalla ihmisarvoista ja mielekästä elämää ylläpitävää tukea. Koemme, että tässä tutkielmassa saadut tulokset vahvistavat Rastien toiminnan olevan asiakkailleen tärkeä, mielenterveyttä tukeva osa elämää. Tätä kuvaa erään haastateltavamme mielte Rastien merkityksestä; *”Tietoisuus siitä että tää on olemassa, tämmönen, niin se antaa sitten varmuutta siihen arkipäivään.”*

Lähteet

- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Porvoo. WSOY.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki. Tammi
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus.
- Gränö, S., Heimonen S. & Koskisu. J. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja demen-tiatyöhön. Alzheimer-Keskusliitto. J-Paino Oy.
- Haukka, U-M., Kivelä, S-L., Pyykkö, V., Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S. 2005. Vanhusten-hoito. Helsinki. WSOY.
- Heikkinen, R-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki. Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Hyttinen, H. 2009. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa. Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki. WSOY oppimateriaalit Oy.
- Juhela, P. 2011. Vanhuspsykiatriin haastattelu 17.2. Helsinki.
- Kankare, H. & Lintula, H. 2006. Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki. Tammi.
- Kapiainen, Päivi. Artikkelit ”Vantaalla vastuu on yhteinen” ja ”Espoossa asennemuutos auttaisi”. Vanhustyö- lehti. 6/2008. Helsinki. Vanhustyön keskusliitto.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen viisaasti. Opas omaehtoiseen ikään-tymiseen. Helsinki. CIM kustannus.
- Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki. Kirjapaja.
- Kävijätilastot Havu- ja Myyrasti 2010. Sähköinen tiedosto. Lähetetty 25.11.2011 (viitattu 19.2.2011).
- Lähdesmäki, L. & Vornasmäki, L.2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki. Edita.
- Miettinen S., Miettinen M., ym. 2000. Itsensä johtaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki. WSOY.
- Noppari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki. Tammi.
- Pohjolainen, P.1995. Mitä on vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa. Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus Kuntokallio ja Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Ikään-ny viisaasti- gerontologiaa ikäihmisille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pyykkö, V. 2003. ”If only I could”-”There is always a loophole”: Hope and hopelessness experienced by the severely depressive and non- depressive elderly. Väitöskirja. Turun yliopisto.
- Rastien toiminta-ajatus: yhteisöllisyys: 2008. Sähköinen tiedosto. Lähetetty 25.1.2011 (viitattu 23.2.2011).

Saarela, S. (toim.) 1992. Vanhuusiän masennus. Helsinki. Sitra.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Vantaa. Dark Oy.

Salonen, K. Sinuiksi vanhenemisen kanssa. Mielenterveys- lehti. 1/2011. Helsinki. SMS-Tuotanto Oy.

Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki. Edita.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P.(toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki. Edita.

Vanhusten kotiapusäätiön projektikertomus. 2010. (viitattu 18.2.2011).

<http://www.vanhustenkotiapu.fi/projektit.htm>

Vanhusten kotiapusäätiön Internet-sivut. (Viitattu 19.2.2011)

<http://www.vanhustenkotiapu.fi/saatio.htm>

Vanhustyön keskusliitto. 2003. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 1. Saarijärvi. Gummerus kirjapaino Oy.

Vantaan kaupungin esitteet päivätoiminnasta vuodelta 2009. Viitattu 21.2.2011

http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;135;137;220;4722;122447

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki. Tammi.

Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U., Finne-Sovari, H. 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi. Gummerus kirjapaino Oy.

Liitteet

Liite 1. Kutsukirje haastatteluun osallistuville

Liite 2. Haastattelukysymykset

Liite 3. Suostumuslomake

Liite 1. Kutsukirje haastatteluun osallistujille

Hei!

Olemme kaksi valmistuvaa sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta. Temme opinnäytetyötä siitä, mitä Rastien toiminta merkitsee asiakkaille. Tarvitsemme vapaaehtoisia osallistujia kaksivaiheiseen haastatteluun. Ensin virittäydymme ryhmässä tutkimuksen teemoihin, jonka jälkeen on itse haastattelu. Haastattelut toteutetaan pareittain ja kolmen hengen ryhmissä. Haastattelut toteutetaan maaliskuun aikana, todennäköisesti jo viikoilla 10-11. Haastatteluissa saadut vastaukset esitämme työssämme nimettöminä. Kiitos avustanne jo etukäteen!

Terveisin Essi Tesarczyk ja Maris Palu

Liite 2. Haastattelukysymykset

Kysymykset teemoittain:

VANHUUS

- **Kerro itsestäsi, kuka olet?**
- Millainen on ollut viikkosi?
- **Kuinka voitte?**
- Oletko ollut terveenä?
- Miten arjen askareet sujuvat?
- **Miten hemmottelet itseäsi?**
- **Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä elämässäsi?**

YHTEISÖLLISYYS

- **Mistä kuulit Rasteista?**
- Tulitteko lähetteellä vai kuulitteko jostain muualta kuten ystävältä tai sukulaiselta?
- Mikä sai sinut ensimmäisen kerran jälkeen jatkamaan Rasteissa käymistä?
- **Missä olisit jos Rastien toimintaa ei olisi?**
- Mitä asioita toiminta tuo arkipäivääsi?
- Mitä elämästäsi puuttuisi?
- **Mistä et pidä Rasteissa?**
- Mitä kaipaavat lisää?
- **Jos elämässäsi tulee vaikea paikka, millaista tukea saat Rasteissa?**
- Miten Rastit auttavat jos esimerkiksi sairastut tai koet menetyksiä?
- **Koetko että sinua kuunnellaan toivomuksissasi ja päätöksenteossa?**

- **Millainen merkitys muilla Rastien asiakkaila on sinulle?**
- Oletko saanut Rasteista ystäviä?
- Onko tärkeää, että olette samaa ikäpolvea?

- **Kuvaile, millainen ilmapiiri Rastissa on?**
- Koetko että sinut hyväksytään omana itsenäsi?

- **Usein käy niin, että ryhmässä ihmiset saavat toisiltaan vertaistukea ja esimerkiksi omien ongelmien kanssa ei jäädä yksin. Ajatteletteko, että seurastanne on iloa ja turvaa muille rastilaisille?**
- Tuntuuko että sinun on helppo jakaa asioita muiden rastilaisten kanssa?

- **Millainen merkitys Rastien henkilökunnalla on sinulle?**
- Tukeudutko henkilökuntaan, koska he ovat ammattilaisia?
- Kysytkö heiltä neuvoja ja apua sinua askarruttavissa asioissa?

MIELENTERVEYS

Masennus

Yksinäisyys

- **Mitkä asiat tuovat sinulle iloa ja tyytyväisyyttä elämään?**
- Vaikuttavatko esimerkiksi perhe, terveys, ystävät tai taloudellinen tilanne elämänmyönteisyyteesi?

- **Mikä auttaa jaksamaan elämässä?**
- Tukevatko Rastit jaksamista?

- **Mikä saa teidät alakuloiseksi?**
- Piristääkö Rastin toimintaan osallistuminen?

- **Onko teillä koskaan tunnetta että olette yksinäinen?**
- Miten Rasteissa käyminen auttaa tähän tunteeseen?

MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN

- **Miten sinut otetaan huomioon yksilönä Rastissa?**
- Miten hyvin henkilökunta tuntee elämäntilanteesi?
- Miten rajojasi kunnioitetaan?

- **Koetko että sinusta välitetään Rastissa?**
- Kuinka se välittyy henkilökunnan puolelta?
- Kuinka välittäminen näkyy muissa rastilaisissa?

- **Mitä pidätte Rastien ohjelmasta?**
- Onko se tuonut innostusta esimerkiksi uuteen harrastukseen?

- **Oletteko oppineet Rasteissa jotakin uutta?**
- Kannustetaanko sinua oppimaan uutta?
- Millaista hyötyä oppimastanne on Rastien ulkopuolella?
- Onko tärkeää, että opitte uutta?

Liite 3. Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE HAASTATTELUUN OSALLISTUVALLE

Haastattelu suoritetaan luottamuksellisesti. Haastattelusta saatu materiaali on tarkoitettu vain meidän, eli tutkimuksen tekijöiden tietoon, eikä sitä käytetä muualla kuin meidän opinnäytetyössämme. Haastattelusta saatu materiaali tuhotaan työn valmistumisen jälkeen. Huolehdimme myös siitä, että henkilöllisyytenne ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Annan suostumukseni haastattelun nauhoitukseen ja haastattelumateriaalin käyttämiseen opinnäytetyössä:

Nimi

Allekirjoitus

Paikka ja aika

Opinnäytetyön tekijät

Essi Tesarczyk

Maris Palu

Paikka ja aika

Kiitos osallistumisestanne!

Essi Tesarczyk

Maris Palu

Laurea- ammattikorkeakoulu